Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№18 (598) 2019

4 607135 710079 19018>

ПЛАКАТЬ НАДО РАЗ В НЕДЕЛЮ

стр. 9

Нет аппетита. Ищем причину

стр. 6

Целебные напитки из молока

стр. 14

Гортензия — цветок здоровья

стр. 9

Лавровый лист не только для супа

16+

www.aybolit.ru

Ей-богу, правда!

Как сохраняли молодость наши предки

Люди тысячелетиями пытались продлить жизнь и вернуть утраченную молодость. Чего только не придумывали...

1 В Египте считали, что продолжительность жизни зависит от рвотных и потогонных средств. Поэтому несколько раз в месяц принимали рвотное. А вместо того, чтобы спрашивать друг друга при встрече: «Как поживаете?», спрашивали: «Как потеете?» Помимо этого, в надежде продлить жизнь и получить заряд бодрости египтяне в огромных количествах поглощали чеснок.

2 Для того чтобы помолодеть, древние римляне и греки старались находиться в окружении молодых и очень здоровых людей. Так, римские врачи предписывали пожилым патрициям спать между двумя юными особами. А в Древней Греции умирающих стариков обкладывали телами молодых девушек.

3 В Средние века алхимики старались создать философский камень. Он должен был не только превращать неблагородные металлы в золото и серебро, но и служить могущественным средством, продлевающим жизнь и возвращающим молодость. Кое-кто, не дожидаясь, пока это произойдет, просто глотал драгоценные камни, надеясь, что они-то уж точно помогут.

4 С незапамятных времен люди для омоложения пили кровь. Так, в Древнем Риме старики и старухи бросались на арену, где проходили бои, и пили кровь убитых гладиаторов.

У МУЖЧИНЫ НА ШЕЕ ТОЛЬКО ГАЛСТУК, А У ЖЕНЩИНЫ — БУСЫ, ДОМ, ДЕТИ, РАБОТА, СОБАКА И МУЖ... В ГАЛСТУКЕ.

Знаете ли вы, что...

● Чем старше человек, тем меньше глютена, который содержится в злаках, организм может переработать. Поэтому от пшеничного хлеба происходит вздутие живота, а в кишечнике — спазмы. Вывод: после 40-50 лет надо есть меньше белого и серого хлеба. Их лучше заменить другими источниками углеводов — рисом, гречкой и пшеном.

● Почему так сложно отказаться от жирной пищи и сладостей? Потому что от такой еды человек испытывает гораздо большее удовлетворение, чем от правильной и полезной. В результате систематически переедает, не будучи голодным, а только ради удовольствия.

Новости

ТЕПЕРЬ ЕСТЬ ПРИВИВКА ОТ КОШЕК

Российские ученые взялись за создание вакцины от аллергии на кошек. Ничего похожего в мире пока нет. Всего известны восемь аллергенов, связанных с кошками. Они содержатся в шерсти, слюне, поте и продуктах жизнедеятельности животных. Новая вакцина призвана бороться с каждым из них. В будущем этим препаратом будут прививать даже беременных, чтобы они передавали защиту от аллергенов своим детям.

НЕ МУСОР, А НОСИТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ

Российские ученые-биологи обнаружили, что часть ДНК человека, которая ранее считалась генетическим мусором, на самом деле является носителем ценной информации. Ученые проверили, как действуют слова на человеческую ДНК. Выяснилось, что она следует правилам грамматики и синтаксиса. Но самое поразительное, что живую человеческую ДНК можно изменять и перестраивать с помощью произносимых слов и фраз. Главное — использовать правильную частоту. Это свойство может пригодиться для лечения многих болезней.

■ АРБУЗЫ МОЖНО ЕСТЬ ДИАБЕТИКАМ, НО В УМЕРЕННОМ КОЛИЧЕСТВЕ, КОНТРОЛИРУЯ САХАР В КРОВИ.

■ АРБУЗЫ УСКОРЯЮТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И ПОЛЕЗНЫ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ.

Актуально *Не навреди*

В путь с аллергией

Аллергикам путешествия могут причинить немало неприятностей. Как избежать обострений в дороге и на месте отдыха.

ПЕРЕД ОТПУСКОМ

Грамотно планируйте место для отдыха. Если у вас аллергия на пыльцу, сначала изучите календарь пыления растений в регионе, куда собираетесь отправиться. При аллергии на пыльцу злаковых и сорных трав откажитесь от отдыха в деревне. Лучше поезжайте на море. Морской воздух улучшает состояние аллергиков. Если бывает солнечная крапивница, не покупайте путевку на жаркий курорт, где невозможно спрятаться от солнца.

Соберите в поездку специальную противоаллергическую аптечку. В ней обязательно должны быть средства скорой помощи при острой крапивнице, отеке дыхательных путей, анафилактическом шоке, астматическом удушье — это ампулы с адреналином, преднизолон в ампулах, супрастин в ампулах, одноразовые шприцы на 2 мл, спиртовые салфетки. Эти препараты необходимы для спасения жизни. Их можно использовать самостоятельно, если будет недоступна срочная медицинская помощь.

Не забудьте современные антигистаминные средства в таблетках или каплях для приема внутрь. Они помогут вам сдерживать симптомы аллергии в течение всего отпуска. Принимайте их раз в день в возрастной дозировке. Местные средства от аллергии в виде спреев для носа и глазных капель, например «Аллергодил», пригодятся при легком аллергическом рините и конъюнктивите — в виде монотерапии или в сочетании с антигистаминами для приема внутрь.

От аллергического зуда избавят гели, например «Фенистил».

ЕДЕМ НА МАШИНЕ

Старайтесь проезжать большую часть пути в часы, когда на трассах мало машин, — ночью и рано утром. Так вы сможете избежать воздействия дорожной пыли и выхлопных газов.

Не открывайте окна и люк автомобиля, чтобы подышать воздухом. Используйте автомобильный кондиционер и систему климат-контроля. Но предварительно поменяйте фильтры в приборах.

ЛЕТИМ В САМОЛЕТЕ

Используйте спрей с морской водой, чтобы увлажнить слизистую оболочку носа. Это снизит вероятность аллергии в сухой атмосфере на борту.

Все необходимые препараты от аллергии кладите в свою сумочку или в ручную кладь — не сдавайте в багажное отделение.

Не садитесь рядом с работающим кондиционером. Если в нем давно не меняли фильтры, он может распространять аллергены — пыль, грибки и бактерии.

ОТДЫХАЕМ НА ПРИРОДЕ

За одну-две недели до поездки начните принимать антигистаминные препараты в таблетках или каплях — цетиризин, эбастин, лоратадин и другие. Это снизит восприимчивость к аллергии.

В лесу и на пляже используйте отпугивающие средства от комаров, клещей, пчел и ос. Их укусы у аллергиков могут вызывать неожиданно бурную реакцию.

Не вывешивайте сушиться свою одежду на воздухе — она собирает на себе пыльцу и насекомых.

А я вовсе не ленивая. Просто у меня низкое давление

Муж и свекровь частенько укоряли меня по молодости, что я люблю полежать утром в кровати подольше. А я вовсе не ленивая, у меня слабость от низкого артериального давления. Выяснилось это, когда я стала на учет в консультацию во время беременности. Вот тогда врач мне и растолковала, что людям с низким давлением нужно относиться к себе так же бережно, как и гипертоникам. С утра лучше не вскакивать с кровати, немного полежать после пробуждения, размять руки и ноги, немного посидеть на краю кровати, а уже затем вставать. Это позволит избежать головокружения и мушек в глазах. И в течение дня на одном месте не засиживаться, тогда организм будет сам поддерживать тонус. Ну, и конечно же, прощать себе некоторую неторопливость, ориентируясь на собственное самочувствие, а не на мнение окружающих.

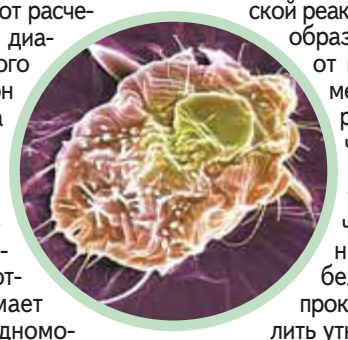
В. Широкова, Новосибирск

Ёшкин кот!

Клеш просыпается в семь вечера

И В ЭТО ВРЕМЯ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТ МУЧИТЬ СИЛЬНЕЙШИЙ ЗУД КОЖИ.

Чесоточный клещ питается эпидермисом кожи. Он, как крот в земле, проделывает ходы. Но время от времени ему надо выйти на поверхность и выбросить из прохода эпидермис. Так на коже образуется бугорок. А красный цвет кожи и бугорки могут возникать от расчесов. Для уточнения диагноза на теле больного ищу ход клеща — он проходит от бугорка к бугорку в виде тонюсенькой нити. Если найти такой ход, диагноз не подвергается сомнению — да, это чесотка. Лечение занимает всего сутки. Это одномоментное лечение чесотки было предложено еще в 1930-е годы профессором Демекавичем. Составляется рецепт №1 (гипосульфат натрия в 60%-ном растворе) и рецепт №2 (соляная кислота в 3%-ном растворе). Оба лекарства по 500 г. Вечером начинается лечение больного. Если поражено все тело, надо полностью раздеться. У вас должен быть помощник. Он наливает в чистую посуду раствор №1 (гипосульфат натрия) и втирает руками в кожу — от пальцев рук до плеча сначала на одной руке, потом на другой. Затем натирает грудную клетку спереди и сзади, живот, спину, бедра, голени спереди и сзади до стоп. Хорошо бы, чтобы был второй помощник, но если его нет, то первый, тщательно вымыв руки после раствора №1, наливает в посуду раствор №2 и в таком же порядке втирает в кожу больного от шеи до пят. Надо подождать, пока все впитается в кожу. В результате химической реакции двух препаратов образуется сероводород, от которого клещ моментально гибнет. Через 30 минут больной чесоткой должен помыться, вытереть тело насухо и надеть чистое белье. Сменить все постельное белье. То, что нельзя прокипятить, надо прокалить утюгом. Вещи, не подлежащие кипячению и прокаливанию, нужно прогладить через влажную ткань или не пользоваться ими в течение 7 дней (за это время клещ погибает). Утром следующего дня еще раз смените белье, постирайте и прокипятите его. Полы в квартире продезинфицируйте любым дезраствором или кипятком. На этом лечение заканчивается. Больным на руки даю 1%-ный салициловый спирт, которым надо ежедневно в течение 2 недель протирать кожу на случай, если из оставшихся яиц появятся новые клещи — спирт их быстро уничтожит.



Дзидра Анатольевна Агеева, врач-дерматолог, Башкортостан

ЗАБОЛЕЛА СПИНА? ПРИЛОЖИТЕ ЛИСТЬЯ ПАПОРОТНИКА И УТЕПЛИТЕ ШЕРСТЯНЫМ ПЛАТКОМ. МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ НИХ МАТРАСИК.

Перцовое масло утихомирит боль в суставах

АйБОЛИТ

Как только поработаю на даче, начинают ныть суставы. Утихомирить их мне помогает перцовое масло. Перемалываю на мясорубке 10 стручков свежего красного перца (должен получиться стакан измельченной массы). Перекладываю его в литровую банку, заливаю 2 стаканами растительного масла и ставлю в темное место. Через неделю содержимое процеживаю через марлю, сырье отжимаю. Храню перцовое масло в холодильнике. Отжатый перец добавляю в пищу, а масло использую для растирок. Втираю его в больные суставы 2 раза в день и обязательно после этого надеваю теплые носки или чулки. Уже после первой процедуры суставы успокаиваются, но я растираю их еще дней десять.

Валентина Федоровна Сухиничева, Пензенская обл.

Корень шиповника спас от операции

АйБОЛИТ

Мой совет поможет тем, кто страдает от камней в желчном пузыре. Много лет назад на скорой помощи я попала в больницу и уже согласилась было на операцию. Но пожилая медсестра в больнице сказала: «Не спеши, дочка, с операцией. Попробуй полечиться по моему рецепту. Выкопай корень шиповника, настрогай его. Залей 2 ст. ложки стружки 2 стаканами кипятка. Кипяти на маленьком огне 15 минут. Настаивай 2 часа, процеди и принимай по 1/2 стакана 3 раза в день 2 недели. Потом сделай перерыв на 10 дней. После двух-трех курсов мелкие камни растворятся». Я послушала старушку и сбежала из больницы. Сын накопал корня шиповника, я приготовила лекарство и пролечилась два курса. Уже 25 лет не вспоминаю о камнях в желчном пузыре — никаких болей, да и строгую диету не соблюдаю.

Инга Саакян, Амурская обл.

Умные мысли

КАМЕНЬ ЗА ПАЗУХОЙ ДАВИТ НА СЕРДЦЕ, НО ВЫХОДИТ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ.

Хронические запоры? Геморрой?
Фибралакс Эвалар

В отличие от обычных слабительных, лекарство **Фибралакс Эвалар**
1. **Восстанавливает** регулярную работу кишечника даже при хронических запорах
2. **Облегчает** симптомы геморроя, размягчая кишечное содержимое и действуя как смазка.

Растворимые волокна в составе Фибралакса способствуют:
1. Восстановлению кишечной микрофлоры[2]
2. Снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[2]

Разрешен к применению беременным женщинам[3].

При лечении геморроя — добавьте Фибралакс!

GMP ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По действующим компонентам. [2] Броновец И.Н., Саковин М.Н., Хонич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [3] По назначению врача. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760 Реклама

Эвалар

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Очень хорошее письмо

Теперь я таблетки пью как конфетки...

С тех пор как со мной случилась такая беда, я дружу с кардиологами. Нет, «дружу» — не то слово. Для них, как для любимой женщины, готов на все.

Я БЕГАЛ, ПОДНИМАЛ ТЯЖЕСТИ — И ВДРУГ!

Мне 40 лет, я вешу 68 кг, мой рост 177 см. Ношу джинсы 32 размера. Недавно сдал кровь на анализы и получил хорошие результаты: уровень плохого холестерина и триглицеридов низкий. В переводе на простой человеческий язык — в ближайшее время я вряд ли буду лежать на операционном столе. Доктор, оценивающий мои анализы, написал: «Биохимия в норме. Риск заболевания коронарной артерии минимален. Никаких рекомендаций». Он подтвердил, что все я делаю правильно: тренируюсь четыре раза в неделю, поднимаю тяжести и даже два раза бегал марафон. Я также регулярно читаю различные статьи о здоровье.

Казалось бы, ничего не предвещало 90%-ной закупорки левой передней нисходящей артерии. И если уж это случилось с таким, как я, то это может случиться и с каждым из вас.

СЛОМАЛСЯ ЗА 10 МИНУТ...

Однажды в субботу я собирался проехать на велосипеде около 120 км. И вдруг километров через десять появилась резкая боль в груди, в руках и плечах. Пришлось остановиться... «Как я мог ездить на велосипеде 5-6 часов подряд и ничего не чувствовать, а тут сломался за 10 минут?» — спросил я кардиолога несколько месяцев спустя. Он объяснил, что начало моих проблем — в поврежденных кровяных сосудах. Кровь пытается заполнить повреждения, но вредные вещества из крови собираются на стенках сосудов (так на пороге реки собирается всякий мусор). На это уходит много времени, а потом раз — и ты на операционном столе.

ТАК ВОТ О МУСОРЕ...

В сосудах самый страшный вид мусора — это бляшка: смесь кальция, молекул жира и лейкоцитов, сверху прикрытая шапкой из фиброзного белка. Каждый день люди в больших количествах поглощают вредную еду, убеждая себя, что немножко жира — это совсем не вредно. А если не куришь и не пьешь, то здоровеньким помрешь, и так далее. Все это время жир, содержащийся в пище, забирает печень, превращает его в холестерин и пускает путешествовать по всему телу, чтобы помочь клеткам восстановиться. Пока этот груз идет по артериям, к нему прицепляется кальций, мертвые клетки и рубцовая ткань. Поздравляем! У вас только что возникла первая бляшка. Буксиры, способные разогнать весь этот мусор, — липопротеины высокой плотности. Но вы ничего не чувствуете, потому что пока ток крови не нарушен.

> В РАБОТЕ СЕРДЦА СУЩЕСТВУЮТ МГНОВЕНИЯ ПЕРЕДЫШКИ: ОНО «МОЛЧИТ» МЕЖДУ СОКРАЩЕНИЯМИ. ЗА 60 ЛЕТ ЖИЗНИ СЕРДЦЕ «ОТДЫХАЕТ» ПРИМЕРНО ДВА ДЕСЯТКА ЛЕТ.

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ БЛЯШКА СРЫВАЕТСЯ...

Не всегда удается отыскать причину сердечного приступа. Но так или иначе в какой-то момент бляшка срывается... и начинает путешествовать по всему телу. Если вам повезет, лейкоциты устранят бляшку. Если нет, может образоваться тромб, прекращающий доступ крови к сердечной мышце. Если вы, что называется, живете на грани сердечного приступа, то все время думаете о том, когда он случится. Это может произойти и во время утренней пробежки, и во время секса.

...От такой болезни умер мой отец. Почти год назад он вышел на утреннюю пробежку. Обычно бегал три-пять дней в неделю. Сосед, случайно выглянувший в окно, заметил моего отца, лежащим у подъезда. Тот уже не дышал. Ему было 73 года. В общем, серьезный возраст...

Исследователи далеко продвинулись в лечении сердечных болезней. Но что меня беспокоит: поначалу ты даже не замечаешь, что с тобой не так. Не чувствуешь никаких опасных симптомов. Не знаешь, когда подкрадется приступ.

БОЛЬ В ГРУДИ НЕ ПРЕКРАЩАЛАСЬ...

Так вот, после того как мне стало тяжело кататься на велосипеде, я вернулся домой. Поплелся в больницу. Ну ладно, думаю, покрасуюсь перед медсестрами. После компьютерной томографии девушка Лена попросила меня пройти в смотровую. Пришел доктор — важный, в золотых очках. Посмотрел на мой чудовищный снимок. «Левая передняя нисходящая артерия закупорена на 90%, — обрадовал он меня. — Варианты лечения: ангиопластика или шунтирование, если финансы позволяют».

ЧЕРЕЗ ПАРУ ЧАСОВ Я ЛЕЖАЛ НА ВЫСОКОМ БЕЛОМ СТОЛЕ

Из одежды на мне было только влажное антисептическое полотенце. Наголо выбритый пах сверкал белизной, как адыгейский сыр. В двух словах: хирург и сестры прокололи мне правую бедренную артерию и ввели катетер через клапан аорты прямо к проблемному участку. Потом в мое несчастное сердце впустили краситель, чтобы увидеть все тромбы. Я, естественно, в это время уже крепко спал и, слава богу, не почувствовал, как врачи чистили мне артерии, а потом запустили туда стент все через тот же катетер. Пришел в себя в палате. Не скажу, чтобы ощущения сильно отличались от тех, что были до операции, но боль ушла. И это не могло не радовать.

В общем, я потерял довольно приличную сумму, которую выложил за операцию, но выжил. С тех пор выполняю предписания, принимаю таблетки и соблюдаю диету. А ведь раньше мне казалось, что, раз я езжу на велосипеде, тренируюсь в зале, значит, со мной все в порядке. Оказывается, не так. Если есть генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, никакой бег не поможет. Моя история могла закончиться иначе. Поэтому теперь лекарства кажутся мне конфетками, и я глотаю их с удовольствием.

Е. Казаков, Рязанская обл.

Бабушкины рецепты

ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ — ЧЕСНОЧНОЕ СНАДОБЬЕ

Натрите на мелкой терке 400 г чеснока и настаивайте в плотно закрытой посуде 15 минут. Верхний слой чеснока откиньте, а 200 г насыщенной соком кашицы чеснока залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Снадобье храните в темном прохладном месте.

ЛЕПЁШКИ ИЗ ГЛИНЫ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Замешайте раствор из порошка голубой глины на простой воде. Должно получиться крутое глиняное тесто. Сделайте из него лепешки толщиной 1,5-2 см и приложите к месту боли, закройте глаза и полежите в течение часа. Или привяжите лепешку, обмотав голову хлопчатобумажным полотенцем. Такие лепешки можно использовать несколько раз.

Как там, у них?

Варикоз лечат по-разному

1 Профессор, доктор медицины Артур Уолтер советует взбивать подушку... ногами. Упражнение снимает напряжение икр, улучшает венозное кровообращение.

2 Доктор Лайза Оливер считает очень полезной позу с опорой на коленях и локтях (попросту на четвереньках). Она способствует оттоку крови, застоявшейся в ногах. Еще одно хорошее, всем известное упражнение, — стойка на спине с поднятыми ногами.

3 Профессор Дуглас Остерхот рекомендует пить красный виноградный сок. Он помогает избавиться от усталости ног и укрепляет стенки сосудов. Особенно полезен пожилым.

4 Страдающим от судорог в ногах профессор Лоренс Стерн советует отказаться от любой еды за 3 часа до сна, поскольку процесс пищеварения активизирует нервную систему, и ноги получают команду двигаться, когда вы засыпаете или уже спите.

Такая история

Так Петрович пить бросил. Совсем...

А дело было так. Поздний вечер. Каморка сторожа. Стол, топчан из досок, табурет, плитка. Четверо мужиков за стаканом травят байки. Семен все о вурдалаках и оборотнях любит рассказывать. Покурили-выпили, пошли до ветру. Кто до большого, кто до малого. После рассказов Семена в ночь в одиночку жутко. Все вместе пошли, гурьбой. А Петрович, лишь бы приколоться да народ попугать, резво вернулся. Залез под топчан. Но, ожидая возвращения друзей, задремал. Мужики вернулись, только уселись за стол — бах, свет отключили. Все по карманам спички-зажигалки полезли доставать. Тут: стук-стук, стук-стук! Народ от страха ломанулся на улицу разом, чуть дверь с петель не сорвали. А Петровичу еще страшнее, открывает глаза — темень. Снизу рукой стук-стук — доски. Справа стук-стук — доски, блин! Сверху стук-стук — доски. А снаружи шорох и людской ор. Молнией в голове мысль: землю сыплют. А-а-а! Живьем хоронят! Вот так Петрович пить бросил.

М. Р. Сухинов, Курск

Цифры и факты

■ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ СОБИРАЮТ ГЛАЗА, ПЕРЕДАЕТСЯ В ГОЛОВНОЙ МОЗГ В ПЕРЕВЕРНУТОМ ВИДЕ. ТАМ ОНА АНАЛИЗИРУЕТСЯ МОЗГОМ И ВИЗУАЛИЗИРУЕТСЯ В ЗАВЕРШЕННОЙ ФОРМЕ.

■ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ ВРЕД ГЛАЗАМ НАНОСИТ КОСМЕТИКА.

■ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД У ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ ПЛАНЕТЫ ГЛАЗА БЫЛИ КАРИЕ. ПОЗДНЕЕ ИЗ-ЗА МУТАЦИИ ПОЯВИЛСЯ ГОЛУБОЙ ЦВЕТ.

Солнце и давление

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕШАГНУЛИ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ВОЗРАСТНОЙ РУБЕЖ, С СОЛНЦЕМ НАДО БЫТЬ ОСОБЕННО АККУРАТНЫМ.

Не выходить на улицу с 12 до 16 часов

У людей, страдающих перепадами давления, расширяются сосуды, учащается пульс, кружится голова, появляется одышка. Поэтому основная рекомендация — не выходить на улицу с 12 до 16 часов.

Ниже среднего...

Обычно во время жары давление у гипотоников опускается еще ниже. В этом случае помогает чашечка крепкого сладкого кофе или черного чая. Природные стимуляторы — элеутерококк, женьшень, лимонник — тоже улучшают самочувствие и дают ощущение бодрости. Но применять их постоянно не стоит, так как это приводит к перегрузкам нервной системы.

Что делать гипертонику

Кардиологи рекомендуют ограничить потребление поваренной соли. Чрезмерное ее количество повышает давление, снижает проводимость сосудов, вызывает жажду. Однако если гипертоник будет пить больше 1,5 л жидкости в сутки, то неминуемо перегрузит сердечно-сосудистую систему — и артериальное давление подскочит еще выше. Чтобы разорвать этот порочный круг и поддержать тонус сосудов, врачи советуют есть продукты, содержащие калий (свежие помидоры, абрикосы, изюм, курага), и пить томатный сок. Нормализовать давление при гипертонии можно, если перетереть в порошок и смешать по 1 чайн. ложке травы пустырника, спорыша, зверобоя, мяты и сушеницы, корня пиона уклоняющегося, солодки и шиповника. Залить 1 чайн. ложку смеси стаканом кипящей воды, настоять, укутав, 15-20 минут и пить по 1/2 стакана за 30 минут до еды в течение месяца. Затем сделать перерыв на 10 дней и при необходимости повторить курс.

Дачные дела — не для вас

Для здоровья и гипертоников, и гипотоников опасна дача. Тем, у кого скачет давление, в жару категорически нельзя усердствовать на садово-огородных работах, низко кланяясь кустам и грядкам. Находиться под прямыми солнечными лучами, да еще с опущенной головой, противопоказано и гипотоникам, и гипертоникам. Даже если просто отдыхаете на даче, не забывайте о головном уборе — это страховка от инсульта.

Случился приступ?

* Во время приступа гипертонии лягте на ровную поверхность. Поможет настой мяты: пить его надо в теплом виде.

* Выпейте 50 капель корвалола или валокордина. Если гипертоник принимает лекарства от давления, нужно принять внеочередную дозу препарата.

* При загрудинной боли немедленно положите под язык нитроглицерин и вызывайте скорую.

* Понизить давление помогут примочки на пятки. Смочите яблочным или 5%-ным столовым уксусом полотенце и приложите к пяткам на 7-10 минут. Как только давление нормализуется, прекратите процедуру.

ПРИ ЗАГРУДИННОЙ БОЛИ НЕМЕДЛЕННО ПОЛОЖИТЕ ПОД ЯЗЫК НИТРОГЛИЦЕРИН И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ.

Скорая помощь от природы

Растения для зрения

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Будра (кошачья или собачья мята, котовник) обитает по обочинам полей, у изгородей, в огородах и садах, источая характерный запах. Залейте 2 чайн. ложки измельченной свежей травы будры 1/2 стакана кипятка, настаивайте под крышкой ночь, процедите. Настой используйте для примочек на воспаленные веки.

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Его найдете на любом ржаном поле. Среди золотых колосьев синеют головки этих милых цветов. Залейте 1 чайн. ложку сухих лепестков цветка стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды. Настой полезен при ослаблении остроты зрения, при куриной слепоте.

P. S. Василек ядовит, поэтому строго следуйте дозировке. С этим же настоем делайте примочки на глаза при блефарите и конъюнктивите.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Черничное лекарство особенно полезно при снижении сумеречного и ночного зрения. В ягодный сезон постарайтесь съедать по стакану ягод черники каждый день. На зиму заморозьте ягоды и храните в морозильнике или насушите их впрок.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (КРАСНЫЙ)

Он же красная кашка, красноголовник. Девчонки любят плести из него венки... Залейте 1 ст. ложку свежей измельченной травы клевера стаканом кипятка. Доведите до кипения, настаивайте час, процедите, сырье отожмите. Принимайте по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до еды для улучшения зрения. Свежевыжатым соком травы клевера промывают воспаленные веки.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Злостный сорняк полезен при снижении остроты зрения. Залейте 2 ст. ложки измельченной свежей травы с корнями стаканом кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/4 стакана отвара 3-4 раза в день за полчаса до еды. Применяют при частичной потере зрения.

P.S. Заметили? Стоит выпустить кошек или собак на полянку, первые листья, которые они сжуют, будут листья пырея.

ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В народной медицине известна как «глазная трава». Одно из лучших средств для лечения глазных болезней. Залейте 2 ст. ложки измельченной свежей травы 2 стаканами кипятка, настаивайте под крышкой 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Принимают при ухудшении зрения, пятнах на роговице и катаракте. Этот же настой используйте при воспалении век для промывания и примочек — 2-3 раза в день. Также можно закапывать в глаза по 1 капле.

ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ

Надоедливый огородный сорняк — мокрица — может сослужить неплохую службу: укрепить зрение.

* Залейте 1 ст. ложку сухой травы стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Используйте для примочек на глаза при воспалении век.

* Принимайте по 1 ст. ложке сока травы 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Свежий сок звездчатки нагрейте до 80°С и закапывайте по 2-3 капли в каждый глаз при помутнении роговой оболочки и диабетической катаракте. Храните в холодильнике.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Залейте 2 ст. ложки измельченной свежей травы стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Настой используйте для промывания глаз и примочек на воспаленные веки при блефарите и конъюнктивите. В народе с давних пор считается: если умываться росой с листа манжетки, можно вернуть былую красоту и молодость.

Для пользы тела

Клетчатка — самая жёсткая еда

Что такое клетчатка? Пригодная для еды волокнистая часть растения.

Ее не расщепляют пищеварительные ферменты, однако с клетчаткой вполне справляется микрофлора кишечника. Существует несколько видов клетчатки, отвечающих за разные процессы. Например, целлюлоза (отруби, капуста, бобы, брокколи, перцы, яблоки) помогает содержимому кишечника быстрее по нему продвигаться, а значит, защищает организм от колитов, геморроя и опухолей. Лигнин (баклажаны, злаковые, клубника, редис) помогает снизить холестерин, а камеди (овсянка) и пектин (яблоки, картофель, цитрусовые) не дают съеденному сахару быстро всасываться в кровь.

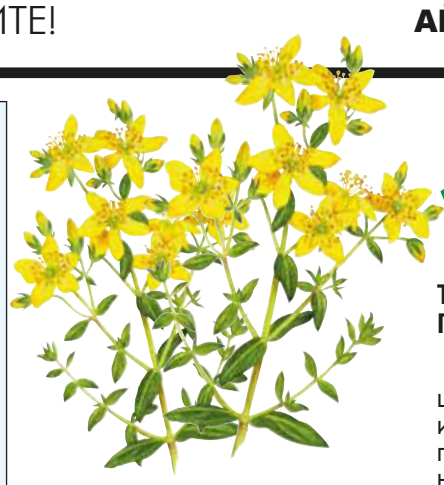
КАК ВВЕСТИ ЕЕ В РАЦИОН?

Главное не налегать на фрукты разом, а постепенно увеличивать объем клетчатки, давая организму перестроиться на новый тип питания. Для начала приучите себя есть хорошие, не быстрорастворимые каши на завтрак. В одной порции до 5 г клетчатки. Затем замените десерт свежими фруктами. А на ужин съедайте салат из свежих овощей. Специально высчитывать ничего не надо. Вы сами поймете, что клетчатка начала действовать, как только почувствуете легкость при переваривании пищи.

ЧЕГО ОПАСАТЬСЯ?

Слишком большое количество клетчатки забирает много жидкости из кишечника, что может привести к запорам. Поэтому пейте больше воды. А еще большое количество свежих фруктов может вызвать воспаление поджелудочной железы и кишечника. Главное — знать меру!

ЕСЛИ ВЫ ВСТАЛИ ИЗ-ЗА СТОЛА ГОЛОДНЫМ, ВЫ НАЕЛИСЬ. ВСТАЛИ НАЕВШИМСЯ? ПЕРЕЕЛИ. А ЕСЛИ ПЕРЕЕЛИ, ТО ОТРАВИЛИСЬ.



СОЛНЦЕ ОБОЖГЛО? ГОРСТЬ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. ПОДЕРЖИТЕ НА ОГНЕ 15 МИНУТ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

Изжога от творога

Ситуация

ТАКОЕ БЫВАЕТ НЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО, НО ВСЕ-ТАКИ СЛУЧАЕТСЯ. ПОЧЕМУ? ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ.

Для начала немного информации о твороге. Если он домашний и свежий, в нем одна польза: много микроэлементов, которые жизненно необходимы для организма человека, магний и кальций, лактобактерии, стимулирующие работу желудочно-кишечного тракта, и огромное количество витаминов В, РР, А, Е и С. А еще есть белок, который легче усваивается, чем из мяса. Поводов беспокоиться и бояться изжоги мало. Зато от магазинного творога можно ждать неприятностей. Изжога от него появляется, если производитель щедро насыпал в творог разные добавки: усилители вкуса, консерванты. Они-то и провоцируют у человека появление изжоги.

Плохое качество творога — еще один повод для изжоги. Качественный продукт стоит дорого. Чтобы уменьшить стоимость продукта, хорошие компоненты заменяют более дешевыми. Например, животные жиры — пальмовым маслом. А чтобы творог не был рассыпчатым, в него подмешивают крахмал. Из-за высокой жирности творога тоже может быть изжога.

Некоторые люди на завтрак едят творог, сдабривая его сливками и сахаром. И мало кто знает, что в самом твороге этого сахара бывает слишком много. За счет большого количества быстро усваиваемых углеводов происходит расслабление мышечной ткани между пищеводом и желудком. И как результат — изжога, вздутие живота и боли. И еще: кислотность желудочного сока у всех людей разная. При пониженной кислотности не стоит есть очень жирный творог, а при повышенной — обезжиренный.

Чтобы не было изжоги после употребления в пищу творога, важно соблюдать некоторые правила.

* Творог не рекомендуется есть натощак, а только после употребления другой пищи.

* Не стоит в день съедать больше 200 г творога.

И вообще свое утро надо начинать со стакана теплой воды.

Не навреди

Кофе повышает кислотность желудка, усиливает выделение желудочного сока. Из-за этого может появиться изжога, боль в желудке и даже расстройство кишечника. Если вы привыкли пить по утрам кофе, не отказывайтесь от него, но ограничьте себя 1-2 чашками. Это касается и других напитков с кофеином.

Авторитеты дают советы — *На приёме у терапевта*

Нет аппетита: ищем причину

Потеря аппетита может быть естественной реакцией организма на разные ситуации. Но может быть и признаком болезни.

А МОЖЕТ, ЖАРА ВИНОВАТА?

Это так. Когда организму не приходится расходовать калории на обогрев, нет нужды в поступлении большого количества пищи. К тому же в жару возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую, нервную, выделительную системы. И организм решает облегчить себе задачу и не тратит силы еще и на пищеварение.

* Аппетит часто ухудшается, когда человек меньше двигается.

* С годами у человека ослабевает обоняние и восприятие вкуса, а значит, при виде блюда вырабатывается меньше пищеварительного сока. Кишечник с возрастом становится более ленивым, могут беспокоить запоры. Замедляется обмен веществ, и особого желания поесть не возникает. **Как быть?** Чтобы улучшить аппетит, надо перейти на дробное питание — есть понемногу, но через каждые 3-4 часа. Уберите из рациона тяжелую пищу — грибы, жареные и жирные продукты. Старайтесь есть больше овощей, фруктов, ягод — их кислота возбуждает аппетит. Если нет противопоказаний (гастрит, изжога), можно использовать пряности и приправы. И, конечно, аппетит нужно нагуливать — больше двигаться и гулять.

НУЖНЫ СИЛЫ НА ДРУГОЕ

Иногда организм выключает аппетит, потому что в нем происходят более важные процессы, на которые нужно направить энергию.

* **Интоксикация на фоне болезни.** При ОРВИ, гриппе, других воспалительных заболеваниях иногда есть совсем не хочется. Микробы и вирусы, которые их вызывают, в процессе жизнедеятельности выделяют много токсинов. Выводить их должна печень. Так как она активно участвует и в процессе пищеварения, организм решает снять с нее дополнительную нагрузку.

* **Стресс.** Когда человек нервничает, в кровь выбрасываются гормоны адреналин и кортизол, в результате учащаются сердцебиение, дыхание, усиливается потливость. Мозгу нужно регулировать все эти процессы, и он отвлекается от пищеварения. Правда, это характерно только для острого стресса. Если он скрытый, наоборот, его начинают заедать. **Как быть?** Если есть не хочется, в острый период болезни (на фоне высокой температуры) можно пить соки, морсы, чай с медом — они насытят организм витаминами. Но когда станет получше, нужно подкрепиться, чтобы организм смог восполнить потерю энергии. Предпочтение надо отдать легким белковым блюдам, овощам и фруктам, богатым витаминами А и С. Заставить себя поесть нужно и после нервного напряжения. Когда оно спадает, организм истощается — нужно восстановить его ресурсы. Особенно важны для этого продукты, богатые магнием, — орехи, бобовые, гречка, капуста, говядина.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Сниженный аппетит — частый спутник гастрита, гепатита, проблем с поджелудочной железой. Он может наблюдаться при нарушении работы щитовидной железы, сахарном диабете. Очень часто аппетит ухудшается при онкологии и аутоиммунных заболеваниях. Причиной отвращения к пище может стать депрессия.

И. Н. Никонова, терапевт, врач высшей категории

Обратитесь к врачу, если:

■ КРОМЕ ОТСУТСТВИЯ АППЕТИТА, ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ В ЖИВОТЕ, СУСТАВАХ, СПИНЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ТОШНОТА.

■ ХОТЯ АППЕТИТ ПЛОХОЙ И ЕДИТЕ ВЫ МАЛО, НО ВЕС НЕ СНИЖАЕТСЯ И ДАЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.

Стресс зажуём жевательной резинкой

Когда красная волна раздражения или тревоги захлестнет вас с головой, просто пожуйте жевательную резинку — вдумчиво, в течение 15 минут.

Это укрепит нервы и снизит выработку гормона стресса — кортизола. Не верите? Вот данные британских ученых: банальное пережевывание чего бы то ни было увеличивает приток свежей крови к мозгу. Это улучшает способность соображать и на 18% снижает уровень стресса. Причем срабатывает в любой ситуации — и в ссоре, и на важном совещании. Эффект удвоится, если выбрать мятную жвачку. Не любите жевательную резинку? Можно жевать сушеное манго, изюм или богатые клетчаткой фрукты. Они поддерживают здоровье «второго мозга» — желудочно-кишечного тракта. Ну и иммунитет будет вам признателен за такую подкормку.

Постоянные стрессы на работе приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям и диабету. Поэтому выбирайте: или спокойствие и жевательная резинка в кармане, или новая работа.

На приёме у стоматолога — *Прикинь на себя*

О зубе мудрости

ОПЕРАЦИЯ ПРОШЛА НЕПРОСТО

Недавно удалили зуб мудрости — нижняя восьмерка. Операция прошла непросто. На ранку положили бинтик, смазанный какой-то горькой мазью. Почти два дня кровоточило, после этого особых болей не было. Недавно ездил на перевязку: старый бинтик вытащили, новый положили. А сейчас сильно заболела вся сторона, где удаляли зуб. Это нормально?

Г. М. Джадоев, Пермь

Если боли не стихнут, лучше перестраховаться и прийти на повторный осмотр. Но вообще боли после перевязки — это нормально, ведь ранка снова была травмирована.

БОЛЬ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ГНОЙ ИДЁТ?

В пятницу вечером заболел зуб. Все выходные ждала, чтобы попасть к стоматологу. За это время десна и щека распухли. В понедельник зуб вырвали. Врач положил внутрь ватку с йодом, сделал разрез для выхода гноя. Но ночью я не могла спать от боли, щека почти не уменьшается. Это нормально? Боль из-за того, что гной идет? Я слышала, что в таких случаях ставят дренаж. Чем он отличается от разреза? И когда щека примет свой нормальный вид?

Е. А. Убеева, Воронеж

В вашем случае после удаления зуба и разреза, который был сделан, рану и лунку удаленного зуба тщательно вычищают, промывают растворами антисептиков и дренируют (в рану вставляется резиновый выпускник) для оттока отделяемого. Назначают гипертонические полоскания, антибиотики, болеутоляющие средства. В первые сутки отек обычно не спадет (это связано с инфильтрацией тканей вокруг раневой поверхности). Необходимо наблюдение в течение 2-3 суток, явка на промывание раны и смену дренажа — 1-2 процедуры — обязательна. Поскольку слизистая очень быстро заживает, считаем необходимым введение в рану дренажа, который не только облегчит отток гноя, но и не даст ране закрыться раньше времени. Извлекается дренаж на 3-4-е сутки, когда рана чистая и выделяемого из нее гноя уже нет.

Обычно зубы мудрости прорезаются после совершеннолетия и до 45 лет.

ОТЁК СТАЛ ЕЩЁ БОЛЬШЕ. ЧЕГО ЖДУ — САМА НЕ ЗНАЮ

Два дня назад удалили зуб мудрости на нижней челюсти. Удаление было сложным, в несколько этапов, с использованием разных инструментов. Так как зуб был раскрошен, два раза кололи анестезию. В итоге зуб удален, а анестезия отходила 6 часов. На следующий день появился отек, на второй день отек стал еще больше. Сейчас все болит: и во рту, и мышцы лица справа, голова тоже побаливает. Как долго будет держаться этот отек и что делать? Подруга советовала полоскать отваром зверобоя. Пока жду, а чего — сама не знаю.

В. Г. Оганесян, Армения

К сожалению, удаление зуба мудрости на нижней челюсти редко бывает простым и практически всегда сопровождается послеоперационными болями и отеком. Они могут длиться от 2-3 дней до 2 недель. Вам нужно обратиться к стоматологу, поскольку вполне вероятно, что необходимы антибиотики и противовоспалительные средства. Возможно, понадобятся физиопроцедуры. Пожалуйста, посетите врача.

Ф. И. Пак, стоматолог, врач II категории

Через какое время можно есть?

Удалили зуб мудрости с надрезом. Через какое время можно есть? Можно ли чистить зубы вечером и что можно принимать как обезболивающее?

В. М. Фролов, Саратов

Можно есть сразу же, как только пройдет заморозка, иначе вы себе щеку можете прикусить случайно. Желательно отказаться от горячей еды и напитков, можно есть теплую пищу. В день удаления зубы не чистите. Начинайте чистить со следующего дня, щадя область около удаления. Не лезьте руками в лунку. После еды полощите рот раствором хлоргексидина. Для обезболивания хорошо подходит «Кетонал». Отека можно избежать, прикладывая лед, обернутый в салфетку. Прикладывайте его каждый час на 10 минут к щеке в области удаления. Если в течение 5 дней отек не спадет, пора к врачу.

От бронхиальной астмы меня спасает чай с багульником

Если постоянно пить такой чай, не понадобятся ингаляторы и дорогостоящие лекарства. Со временем исчезнут удушье, кашель, клокотание в груди и свистящее дыхание. Этот рецепт я испытала на себе и очень довольна результатом. Нужно смешать 25 г багульника болотного и 15 г крапивы двудомной. С вечера залить 1 л холодной воды. Утром кастрюлю поставить на огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, убавить огонь, пусть 5-7 минут покипит. Затем, не открывая крышку, снять с огня и настаивать 30 минут. Процедить и в горячем виде сразу выпить натощак 1 стакан. Остальное выпить в 4 приема в течение дня через час после еды. Курс — 2 недели. Ежедневно с вечера надо готовить новую порцию. Затем 2 недели перерыв и снова 2 недели пить такой чай. И так, пока астма не исчезнет. Чай из багульника полезно пить при простуде и бронхите.

А еще я готовлю мазь из багульника. Беру по 1 части измельченных багульника и корня чемерицы, 3 части растопленного свиного жира. Смешиваю и ставлю на 12 часов в теплую духовку, но чтобы не кипело. Затем процеживаю в баночку, прикрываю вощеной бумагой или закрываю капроновой крышкой. Перед сном натираю больные суставы.

Нина Александровна Русанова, Волгоградская обл.

Просто Марфа

Люди и звери

Бездомная дворняга разбудила людей среди ночи и вывела из горящего дома.

Бездомная дворняга Марфа ночевала в полуразрушенном жилом бараке на окраине Красноармейска. В доме были отключены за долги отопление и вода. Жили в нем в основном безработные. Жильцы Марфу пускали в дом, и она отблагодарила их.

В ту ночь дворняжку приютила одна семейная пара. Люди крепко спали, когда в одной из комнат после бурного застолья начался пожар. Первой дым почуяла Марфа. Она подняла оглушительный лай и разбудила хозяев. Когда люди открыли дверь в коридор, комнату заволокло дымом. Жильцы в панике бросились к выходу, но едкий дым разъедал глаза. И тут собака показала чудеса сообразительности и преданности! Марфа подавала голос, и люди шли на него. Одни выходили из горящего здания, и собака возвращалась за другими. Ей удалось вывести из огня восемь человек. Сама горела, но людей не бросила. Пса с ожогами отвезли в местный приют. Деньги на лечение Марфы собрали за неделю. А одна семья решила оставить собаку себе. На добро надо отзываться добром.

На приёме у гематолога

Лимфолейкоз: какой прогноз?

Последние два года у меня в анализах повышен показатель лимфоцитов — 66%, лейкоцитов — 17%. Но терапевт сказала, что ничего страшного, хотя я объяснил, что чувствую сильную слабость, сонливость, ночью сильно потею, периодически болит в области паховых лимфоузлов. Несмотря на оптимизм терапевта, решил обратиться за консультацией к гематологу. Повторно сдал кровь на анализ, сделал и пункцию костного мозга, после чего поставили диагноз лимфолейкоз I степени. Через три месяца надо явиться на повторный прием. По слухам, это онкологическое заболевание практически не лечится. И на что мне можно рассчитывать в ближайшее время?

П. М. Петухов, Белгородская обл.

— Это онкологическое заболевание? Если да, то кто находится в зоне риска?

— Хронический лимфатический лейкоз — жидкая опухоль, возникающая из лимфоцитов, клеток иммунной системы. Она поражает периферическую кровь, костный мозг, лимфатические узлы и селезенку. При этом увеличивается количество белых клеток крови, а также селезенка и лимфатические узлы. Появляются малокровие, кровоточивость и увеличивается риск заражения инфекциями. Чаще всего лимфолейкозом заболевают люди старше 50 лет. В России ежегодно появляются 4,5 тысячи заболевших этим недугом.

— При лимфолейкозе счет идет на дни, недели? Или в запасе есть годы жизни?

— Хронический лимфолейкоз — медленно текущая болезнь. Скажу больше, 40% больных гематологи не начинают лечить сразу после установления диагноза. Это звучит странно: вроде при большинстве онкологических заболеваний считается: чем раньше выявлена опухоль, тем больше шансов вылечиться. Но лимфолейкоз — жидкая опухоль, удалить ничего нельзя. И еще — эта болезнь изначально распространена по всему организму. Иногда заболевание в течение многих лет протекает, почти не прогрессируя. А иногда очень скоро ставит больного на грань между жизнью и смертью...

40% больных гематологи не начинают лечить сразу после установления диагноза.

В последние годы ученым удалось разработать молекулярные маркеры, предсказывающие течение этого недуга. Но пройдет еще несколько лет, пока наконец станет точно известно, когда надо начинать лечение больных с неблагоприятным прогнозом. Так что пока врачи во всем мире выжидают время и отправляют пациентов на лечение, когда появятся показания к нему. В этот период пациент должен только регулярно наблюдаться у врача.

К сожалению, со временем у большинства заболевших появляются другие серьезные проблемы. Это связано с тяжелыми инфекциями и кровоточивостью.

— Почему лимфолейкоз называется болезнью второй половины жизни?

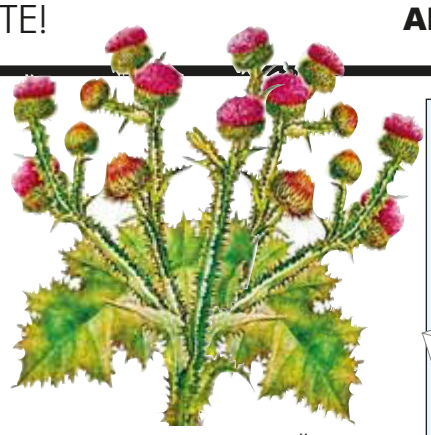
— Дети и молодые люди не болеют им. Правда, в последние годы недуг сильно помолодел. По-видимому, это связано с улучшением качества диагностики. По статистике, 40% больных моложе 55 лет.

— Как лечат таких больных? Появилось ли что-то новое в медицине, более эффективное?

— В лечении лимфолейкоза произошли большие перемены. Раньше в арсенале гематолога были препараты, с помощью которых можно было лишь облегчить симптомы болезни и улучшить состояние больного. Сегодня разработаны два принципиально новых класса препаратов. Это аналоги пуринов и моноклональные антитела. Лечение моноклональными антителами еще называют иммунотерапией. Она обладает удивительными свойствами и лишена многих недостатков, свойственных обычным химиопрепаратам. Во время иммунотерапии у людей не выпадают волосы, не бывает тошноты, стоматитов и других тяжелых осложнений, развивающихся из-за токсичности химиотерапии.

Но самое главное — новые лекарства позволяют добиваться того, что лимфолейкоз не дает себя знать определенное время. К сожалению, это не означает окончательного излечения. Болезнь может вернуться. Но несколько лет человек временно здоров. В конце концов, все в этом мире временно.

Е. В. Никитин, гематолог, доктор медицинских наук



■ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ МОЖНО ДЫШАТЬ ДЫМОМ ОТ ЛИСТЬЕВ ЧЕРТОПОЛОХА, ПОЛОЖЕННЫХ НА ТЛЕЮЩИЕ УГЛИ.

■ СВЕЖИМ СОКОМ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРТОПОЛОХА ПРОМЫВАЮТ ГНОЙНЫЕ РАНЫ.

■ А ЕЩЕ ЧЕРТОПОЛОХОМ ОКУРИВАЮТ ДОМ И ЗАГОН ДЛЯ СКОТА ОТ ДУРНОГО ГЛАЗА.

Раз в месяц очищаю свой кишечник от шлаков

Очищение надо начинать с подготовки. В течение недели на брюшную полость накладываю компресс из просоленной шерстяной ткани: на ночь влажный, теплый, днем — только сухой. И кишечник начинает «оживать». В эту неделю принимаю на ночь по 1 ст. ложке питательной и очищающей смеси: по 100 г кураги, чернослива, изюма прокручиваю через мясорубку, добавляю 70 г меда, 30 г орехов фундука, 100 г травы сенны в брикетиках (продается в аптеке). Все перемешиваю, принимаю 7 дней. Этого достаточно, чтобы почувствовать легкость в кишечнике. После такого очищения я бегаю, как молодая. И живот становится плоским.

Е. Я. Цымбаль, Пенза

Моя жена проколола гвоздём палец на ноге...

О голубой глине мне много рассказывал мой дед. Недавно моя жена копалась во дворе и проколола гвоздем палец на ноге. Рана была неглубокой, но болела очень. Тогда я в ближайшем лесочке, в овраге, нашел голубую глину. Смешал ее с водой, сделал лепешку, и жена приложила ее к пальцу. Закрепила бинтом и ходила так весь день. На ночь глину смыла и приложила капустный лист (можно лист подорожника). Делала так 6 дней, и от раны не осталось и следа. Желаю всем здоровья и благополучия!

Ю. М. Попов, Краснодарский край

На приёме у флеболога

Ноги гудят...

На вопросы читателей отвечает Нина Васильевна Нугаева, врач высшей категории.

МОЖЕТ, Я ПРОСТО ПОХОДИЛА?

Как определить, от чего ноги к вечеру гудят — от того, что много ходила, или от заболевания вен?

Виктория, Якутия

Расширенные вены, «сеточки» и «звездочки» на ногах обычно хорошо видны. Их без труда можно заметить. Однако первые стадии заболевания проявляются лишь отечностью и утомляемостью ног. Так что судить о том, насколько далеко зашел процесс, только по внешнему виду нельзя. Даже врач без обследования вен не всегда может разобраться в заболевании.

КУПИЛА ГОЛЬФЫ, НО НОГИ ВСЁ ТАК ЖЕ ОТЕКАЮТ...

У меня варикоз. Купила гольфы 2-го класса компрессии фирмы «Валенто». Их советуют надевать не вставая с постели. А как же принимать душ? После душа я полежала 15 минут с поднятыми ногами, потом надела гольфы. Но ноги опухли так же, как опухали, когда не носила гольфы. Может, я что-то неправильно делаю?

В. Исакова, Астраханская обл.

Компрессионный трикотаж можно надевать в любом положении после того, как приняли душ. После этого не нужно ложиться, просто надеть — и можно начинать новый трудовой день. Но компрессионный трикотаж должен быть качественным, тогда он станет работать. Как понять, что трикотаж качественный? К нему должен прилагаться сертификат качества. Самый надежный сертификат — немецкий, называется он RAL. Спрашивайте в ортопедических салонах, имеет ли трикотаж такой сертификат. Тогда можете быть уверены в его качестве. Из самых известных и надежных фирм — Medi, Sigvaris, Venosan.

НАЧАЛА БОЛЕТЬ ВЕНА В ЛОКТЕВОМ СГИБЕ...

Не могу двигать рукой, сгибать и разгибать ее. Такая боль, будто тысячу маленьких иголок воткнули! Рука не беспокоит только в неподвижном состоянии или когда поднимаю ее вверх. Что со мной? Температуры нет, рука не опухшая. Началось это после дальней дороги. Может, руку держала в неудобном положении, не помню. Ходила к врачу, он сказал, что есть расширение вены, а там тромб, от этого и болит рука. Назначил гепариновую мазь, «Индовазин» и бинтование. Насколько опасен этот тромб?

Сусанна Гариковна, Армения

Ситуация не опасна — это точно. Мазями пользоваться не надо — не будет эффекта. Купите компрессионный рукав 1-го класса. Он однозначно работает лучше бинтов! Улучшится отток из этой вены, и тромбы образовываться не будут. Носить рукав желательно днем, ведь рука почти всегда опущена вниз, поэтому отток затруднен. Сами тромбы болеть не могут, а вот тромбированные вены еще как болят. Из-за них могут быть покалывания. Поищите, нет ли на руке болезненного тяжа.

Ни «Флебодиа», ни «Лиотон» не помогают...

Появилась тянущая боль в левой ноге — от ягодицы и вниз, до пятки. Принимала «Флебодиа», натирала «Лиотоном», носила компрессионные чулки... Стоит ли продолжать лечение или нужно удалять вены?

М. Сидоренко, Ростовская обл.

Если у вас есть варикозная болезнь, нужно лечиться. Какой метод выбрать? Возможно, надо провести склеротерапию и обойтись без операции. Лекарственными препаратами вылечить варикоз невозможно. Тянущая боль в ноге, особенно когда вы находитесь в горизонтальном положении, чаще всего бывает при заболеваниях поясничного отдела позвоночника — остеохондрозе, протрузиях, грыжах и мышечном спазме, который приводит к защемлению нерва, идущего к ноге. Обследуйте поясничный отдел позвоночника (сделайте МРТ) и проконсультируйтесь у невролога.

Гортензия

Цветок здоровья

■ **При диарее.** Залейте 2 чайн. ложки измельченных листьев гортензии стаканом кипятка, дайте настояться час, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день за 15 минут до еды до излечения.

■ **Мочегонный отвар.** Залейте 1 ст. ложку измельченных корней гортензии стаканом воды и кипятите час. Процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

■ **Для мужского здоровья.** Залейте 1 часть молодых листьев или побегов гортензии древовидной 1 частью спирта, дайте настояться неделю. Процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки 2 раза в день при воспалениях предстательной железы и мочевыводящих путей.

■ **От ангины.** Одну десертную ложку смеси цветков и листьев гортензии залейте стаканом кипятка и доведите до кипения. Снимите с огня и дайте настояться час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана теплого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды. Из листьев и корней гортензии можно заваривать целебный чай — пить его лучше с утра мелкими глотками. Такой напиток особенно полезен людям, страдающим сахарным диабетом и отеками. А еще чай из гортензии хорошо освежает полость рта.

■ **При стоматите, фарингите, пародонтозе.** Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных листьев гортензии древовидной 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Процедите и полощите горло 4-5 раз в день.

■ **Для промывания и примочек при фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях кожи.** Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев гортензии 0,5 л воды, варите на маленьком огне 10 минут, а затем дайте настояться час. Процедите отвар и долейте кипяченой водой до первоначального объема. Так же можно использовать свежий сок растения.

Е. М. Василенко, травник, Ростовская обл.

Не навреди

Если долго принимать снадобья из гортензии, может снизиться артериальное давление.

«Нервные» зубы

Принято считать, что зубы становятся желтыми или серыми из-за плохой гигиены полости рта. Также зубную эмаль делают неэстетичной курение, черный кофе и крепкий чай. Однако зубы могут пожелтеть и от нервных переживаний, заявили недавно российские стоматологи. Дело в том, что стресс влияет на состав слюны. Окрасить зубы в темный цвет могут и лекарства, например препараты железа и антибиотик тетрациклин. Увы, старят эмаль и болезни печени, почек и желчного пузыря. В организме все взаимосвязано.

ЧЕМ ДОЛЬШЕ СТРЕСС, ТЕМ ТЯЖЕЛЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Стресс опасен, если он не проходит через сутки. И чем дольше человек находится под воздействием стресса, тем больше у него развивается хронических заболеваний. Таким образом, страшны не сами отрицательные эмоции, а их длительное переживание. Конечно, никто не застрахован от таких потрясений, как потеря близкого человека или болезнь. Но, согласитесь, иногда человек переживает не день и не два из-за какой-то мелочи. Стоит ли оно того?

ПЛАКАТЬ НАДО РАЗ В НЕДЕЛЮ

Не нужно сдерживать слезы, считает японский ученый Худфими Йошида. Он рекомендует плакать хотя бы раз в неделю. Это поддерживает психическое здоровье. Слезы — отличный помощник в борьбе со стрессом. Они снимают эмоциональное напряжение и даже способствуют налаживанию отношений с другими людьми. И еще люди, которые не стесняются плакать, более успешны и больше зарабатывают, чем те, кто копит в себе переживания и не выплескивает их наружу.

Самые полезные сладости

Для начала: самые вредные для здоровья сладости — пирожные, торты, печенье, большинство видов конфет и мороженое с добавлением растительных жиров. Их лучше заменить десертами, которые, помимо сахара, содержат витамины или другие полезные вещества. Это смузи, мед, чернослив, курага, финики, фруктовый лед, фруктовое желе, темный шоколад, натуральный мармелад, халва, пломбир, цукаты, козинаки, пастила, зефир.

Ищем причину

Безумно тянет на маслины...

Могу съесть зараз полбанки, а то и целую. Раньше я столько не ела. Но раз организм требует, лучше съесть. Ведь так?

Марина, Курск

СТРАННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Есть мнение, будто организм сам знает, какая пища ему нужна и полезна. Но это не всегда так. Нормально, если сегодня вам хочется кофеина, завтра — орехов, а послезавтра греческий салат, то есть, когда желания разнообразные. Другое дело, если тяга навязчивая, возникла внезапно. Это всегда говорит об изменениях в организме.

СИГНАЛ О БОЛЕЗНИ

Имеет смысл посетить эндокринолога. В маслинах много йода, необходимого для щитовидной железы. А еще аминокислота тирозин, которая подстегивает работу щитовидки. Требуя маслин, организм может пытаться компенсировать гипотиреоз — так называют нехватку гормонов щитовидки. К сожалению, только за счет маслин такую проблему не решить, нужны лекарства. А вот навредить себе еще сильнее можно. Большая банка маслин — это 600 ккал. Сытость от них условная, аппетит увеличивается. А при гипотиреозе и так замедляется обмен веществ, идет набор лишнего веса. Так что не надейтесь на «мудрость» организма, лучше сходите к врачу.

СКРЫТЫЙ ДЕФИЦИТ

Возможна и другая причина любви к маслинам — дефицит питательных веществ. В этих плодах много ненасыщенных жирных кислот, витаминов группы В и витамина Е, а также магния, калия и железа. Нехватка любого из них может вызывать желание подналечь на оливки. Такое бывает часто. Вроде бы организм в этой ситуации хочется послушать. Но вот парадокс: человека часто тянет не на то, что действительно нужно. Например, хочется есть хлеб или макароны, а это может быть признаком нехватки в организме соединений азота. И нужно есть не булочки, а белковую пищу. Именно в ней содержится азот, а в мучном его почти нет.

Прикинь на себя

УЖАСНО ТЯНЕТ НА КОПЧЕНОСТИ?

Это бывает, когда человек, стремясь похудеть, ест только обезжиренные продукты. При этом в организме снижается уровень хорошего холестерина. Вернуть его в норму поможет не копченая колбаса (в ней много плохого холестерина), а рыба, орехи, в небольшом количестве мясо. А еще разрешите себе умеренно жирные молочные продукты.

ВЕРЬТЕ, НО ПРОВЕРЬТЕ

Бывает и так, что организм посылает верные сигналы. Скажем, любовь к молочным продуктам бывает у людей, которым не хватает кальция и фосфора, и у женщин после пятидесяти. Но перебор с кефиром и ряженкой может привести к повышению кислотности, это чревато гастритом. А сыр часто содержит много жира, поэтому молочный ассортимент стоит разбавлять другими продуктами. Хороший вариант — нежирная океаническая рыба, брокколи, зелень.

С. П. Холодова, врач-диетолог

Пригодится

■ ВО ВРЕМЯ ДИЕТЫ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОД РУКОЙ.

■ ПОМЕНЬШЕ НАХОДИТЕСЬ РЯДОМ С ЕДОЙ, НА КУХНЕ, ТАК ВЫ УВЕЛИЧИТЕ СВОИ ШАНСЫ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ.

■ ДОБАВЛЯЙТЕ ШАФРАН В БЛЮДА ИЗ РИСА. УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ШАФРАН ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ. СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ШАФРАНЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА УКРЕПЛЯЮТ КЛЕТКИ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА И ПРЕДУПРЕЖДАЮТ АТРОФИЮ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ.

Тест-диагностика для женщин

В каком состоянии ваши гормоны

За положительный ответ — 1 балл, за отрицательный — 0.

1. Часто возникает чувство разбитости и истощенности.
2. Повышена чувствительность к боли. Даже при незначительных порезах вы начинаете стонать.
3. Вы агрессивно реагируете на стрессовые ситуации.
4. Бывают беспричинные боли в спине.
5. Вы более 5 раз в день отправляете в рот конфеты, рулеты, пряники, кексы, пирожные, пироги.
6. Бывают приливы.
7. Настроение подвержено перепадам.
8. Все чаще засыпаете с трудом.
9. В последнее время у вас плохое настроение, депрессия.
10. Появилась повышенная потливость.
11. Страдаете слабостью мочевого пузыря.
12. Мерзнете, даже летом.
13. Начали беспокоить половые расстройства.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

До 3 баллов. Пока не о чем волноваться. Ваша гормональная система в полном порядке.

3-7 баллов. Ваша гормональная система уже нуждается в коррекции. Прежде всего нужны витамины и кальций. Обратите на это особое внимание, составляя свое суточное меню. Начните закаляться. Больше гуляйте. Исключите из своей жизни курение и алкоголь.

Более 7 баллов. Ваша гормональная система, увы, истощена. Организм нуждается в дополнительной энергетической подзарядке, иначе вам грозит психическое и физическое перенапряжение. А это затруднит переходный этап, который называется климаксом. Сбалансированное питание и витамины могут вам помочь. Но лучше обратиться к специалистам. Берегите себя!

Знаете ли вы, что...

Содержащийся в арбузе цитруллин расширяет сосуды и повышает половое влечение. Еще темно-красные сорта арбуза богаты ликопином — антиоксидантом, защищающим от болезней сердце, кожу и предстательную железу. Ликопина в арбузах больше, чем в помидорах. Единственная проблема в том, что ликопин — жирорастворимое вещество, поэтому для его усвоения нужны жиры. Проблему можно решить, если одновременно с арбузом есть овощи, содержащие растительные масла.

Цифры и факты

ПРИ сильном возбуждении женщины ее влагалище может растянуться до 200%.

ЧАЩЕ всех остальных в мире сексом занимаются греки. На одну пару приходится около 138 сношений в год.

РЕЖЕ всех на планете сексом занимаются японцы (примерно 45 раз в год).

НИКОГДА не достигали оргазма от 10 до 12% женщин. В их числе была даже Мэрилин Монро.

ПОЧТИ у всех женщин сексуальное обострение наступает во время критических дней.

СЕРДЦЕ во время оргазма и у мужчин, и у женщин начинает биться с частотой 140 ударов в минуту.

Снадобья из крапивы справились с аденомой

Знаю я хорошую травку, которая помогла справиться с аденомой предстательной железы моему мужу. Это крапива. Но лечиться надо начинать на ранних стадиях. Первый рецепт — настойка. В 400 мл спирта (96%) всыпьте 100 г мелко порезанных корней крапивы, 30 г сосновой коры или хвои. Плотно закройте емкость крышкой и настаивайте в прохладном затененном месте 10 дней, время от времени встряхивая. Пить настойку нужно во второй половине дня, лучше всего после обеда и ужина, по 7 капель в течение 2 недель. При необходимости после десятидневного перерыва курс можно повторить. Второй рецепт — отвар. Залейте по 50 г корней и листьев крапивы 300 мл воды, доведите до кипения на водяной бане и варите не больше 10 минут. Охладите и тщательно процедите. Пейте отвар по 100 мл утром и вечером незадолго до еды. Курс приема — один месяц. Лучше усваивается слегка подогретая жидкость, для вкуса можно добавить ложечку меда.

Зоя, Тверская обл.

Родилась без матки

Сенсация

Ее имя — Тара Граттон, место проживания — Великобритания. 37 лет назад при ее рождении природа совершила ошибку: у девочки не было влагалища и матки.

Врачи диагностировали редкое отклонение — синдром Майера-Рокитанского-Кустера-Хаузера. Это врожденная патология женских половых органов, частичное или полное отсутствие матки и влагалища, а также фаллопиевых труб. При этом яичники функционируют нормально, вторичные половые признаки развиты, поскольку гормональная функция сохранена. Встречается крайне редко: с синдромом Майера-Рокитанского-Кустера-Хаузера рождается одна из 4,5 тысячи девочек. Одна из них — Тара Граттон.

Хирурги решили исправить ошибку природы, действуя поэтапно. В возрасте 14 лет Таре была сделана операция по воссозданию влагалища. Это была сложная и рискованная операция. Хирурги использовали 5 сантиметров кишечника Тары, чтобы создать половой орган.

Тара уже несколько лет замужем. Но зачать и родить ребенка она не может, поскольку врачи восстановили только влагалище, а матка по-прежнему отсутствует. Однако есть надежда, что и эта проблема будет решена. Хирурги готовят пациентку к трансплантации матки. Если операция пройдет успешно, Тара сможет забеременеть с помощью ЭКО.

Пересадка матки — непростая операция. Ведь матка должна не просто прижиться в организме, но и работать по вынашиванию ребенка. Сложность в том, что после пересадки требуется сопроводительная терапия, чтобы предупредить отторжение, которая затрудняет зачатие. Кроме того, даже успешная трансплантация матки — сильный стресс для организма женщины: вместе с маткой она получает гормональные колебания, месячные, организм перестраивается на новый лад, принимая (или не принимая) новый орган.

Мужские проблемы — На приёме у уролога

В 19 лет подцепил что-то...

В 52 года обнаружили простатит. Врач спросил, не было ли у меня до этого заболеваний, передающихся половым путем. Я сказал, что не было. А потом вспомнил — в 19 лет подцепил что-то. По-моему, хламидиоз. Лечился у знакомого врача. Вылечился и забыл. Может, и правда мой простатит связан с прошлым заболеванием? Неужели та давняя инфекция проявилась через тридцать с лишним лет?

Василий, Коломна

Такая вероятность не исключена. Любая инфекция, передающаяся половым путем, может стать причиной воспаления простаты. Обычно это происходит, если не лечиться или недолечиться. Тогда недуг переходит в хроническую форму, без симптомов. При этом бактерии долгие годы могут обитать в организме, оккупируя отдельные органы, в том числе и простату. Так бывает часто: мужчина давно и счастливо женат, вырастил детей и уже забыл о бурной молодости. И вдруг!

Так что, если вспомнили о давнем заболевании, скажите об этом врачу. Вам надо не только пролечиться от простатита, но и сдать анализы на хламидии. При положительном результате врач назначит дополнительное лечение.

Простатит же надо лечить обязательно. Нелеченый простатит переходит в фиброз (замещение здоровой ткани простаты соединительной). Да и форма простаты изменяется, ее функции нарушаются. Прерываются нервные связи, отвечающие за эрекцию, что приводит к эректильной дисфункции.

Кроме этих неприятностей, после 50 лет у мужчин развивается аденома простаты. Если не пролечить простатит, эти две болезни накладываются друг на друга. Это приводит к задержке мочеиспускания, нарушению функции почек.

Мужчинам после 50 лет обязательно надо ежегодно сдавать кровь на ПСА (маркер рака простаты) и обследоваться у уролога.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

Из почты «Айболита»

Не туберкулёз... Тогда что?

Ребенок мой кашлял уже два месяца. Кашель был сухим, но легким, больше похожим на подкашливание. Со временем не усиливался, поэтому особых неудобств не создавал. Дочке поочередно назначали разные препараты, но они не помогали.

ДОЧКА «ГОРЕЛА» ПЯТЬ СУТОК

Температура подскочила резко, и сразу выше 39°С. Моя крошечка слегла. Отказывалась не только есть, но даже пить и двигаться. Пять суток подряд дочка «горела». Не помогали никакие жаропонижающие — ни таблетки, ни уколы, ни обтирания уксусом или водкой. Максимум, чего удавалось добиться, это снизить температуру до 38,5°С. Но через полчаса градусник снова показывал 39,5-39,7°С. Педиатр бывала у нас каждый день.

ЯЗЫК СТАЛ ЯРКО-АЛЫМ

Диагноз ОРВИ, несмотря на вдруг исчезнувший кашель и чистые бронхи, вскоре сменился на бронхит. Врач, кроме препаратов от покрасневшего горла и жаропонижающих, выписала сильнодействующий антибиотик. Уверенности в правильности диагноза не было. У меня из головы не выходили слухи о том, что несколько детей из разных групп в детском саду заболели скарлатиной. Педиатр на это предположение махнула рукой: «Скарлатину давным-давно победили». Объяснила, что у этой болезни есть характерные симптомы — сыпь и малиновый язык.

На шестой день после того, как температура подскочила, дочь поднялась с постели. Градусник показывал 38°С, а на теле появилась мелкая красноватая сыпь. К обеду температура упала до 37°С с небольшим. Повеселевший ребенок, разыгравшись, показывал язык, покрытый белым, толстым, как подушка, налетом, опоясанный по краям алой лентой. Я позвонила врачу, рассказала о том, что появились симптомы скарлатины. Педиатр после осмотра поставила диагноз аллергия. Скарлатину или другие детские инфекции, сопровождаемые сыпью, она в качестве возможных вообще рассматривать отказывалась. Вечером столбик термометра застыл на 36,6°С. Сыпь побледнела и стала едва видимой, а язык превратился в огромную «ягоду-малину» — стал ярко-алым, усыпанным торчащими белыми пупырышками. Такой язык достаточно увидеть раз в жизни — не спутаешь никогда и ни с чем.

«СОБИРАЙТЕСЬ, ЕДЕМ В ИНФЕКЦИОНКУ!»

Впервые диагноз псевдотуберкулез я услышала от педиатра скорой помощи. Вообще-то намерения поднимать по тревоге скорую у меня не было. Набрала 03 с целью еще раз проконсультироваться. Услышав описание течения болезни, врач среагировала немедленно: «Ждите, выезжаем».

Педиатр осмотрела ребенка в буквальном смысле с головы до пят: «Сыпь... А язычок-то какой красивый! И печеночка увеличена... Кашель, говорите, был?.. И высокая температура? А животик болел? Немного? Мамочка, обратите внимание на пальчики...» Тут врач указала на небольшие пузырьки на пальцах рук и ладошках, а потом на такие же на пальцах ног и стопах. «Только не волнуйтесь, начинает отслаиваться эпителий. Это будет длиться несколько дней, выглядит страшновато, но больно ребенку не будет. Просто удаляйте засохшую кожицу ножницами», — успокоила она. И скомандовала: «Собирайтесь, едем в инфекционку».

В больнице диагноз псевдотуберкулез подтвердился анализами. Там мы провели около двух недель. Дочка уже чувствовала себя хорошо. Развлекалась тем, что сама по нескольку раз в день состригала висящую на руках и стопах кожу. Меня же беспокоило другое: ребенок принимал «Цифран», противопоказанный детям до 18 лет. Врачи объяснили, что препарат высокотоксичный, но более слабый с инфекцией не справится.

МЫ ОТДЕЛАЛИСЬ ЛЕГКИМ ИСПУГОМ

До конца осознание опасности болезни и ее последствий пришло позже. Когда выписались, прочитала в интернете научные публикации о псевдотуберкулезе. А через год, когда псевдотуберкулезом переболел наш двухлетний сосед, я поняла: мы, можно сказать, отделались легким испугом. Маленький Лешка из-за распухших суставов разучился ходить. Месяц пролежал в инфекционной больнице, потом месяц в кардиологии. Выписали его с диагнозами немощного старика: ревматоидный артрит, поражение печени, острая почечная недостаточность, 70%-ное поражение коронарных сосудов. Мальчик, которому первоначально также поставили универсальный диагноз ОРВИ, получил инвалидность.

После того как дочь выздоровела, участковый педиатр, листая карточку ребенка и обнаружив диагноз псевдотуберкулез, задала показательный вопрос: «А на учете в тубдиспансере вы стоите?» Стало ясно, что врач с большим стажем работы понятия не имела о том, что псевдотуберкулез никакого отношения к палочке Коха не имеет.

Без подписи,
Пензенская обл.

Пригодится

ЕСЛИ малыш споткнулся, спросите сразу, больно ему или он просто испугался. Часто плач бывает от страха, а не от боли.

ПЛАНИРУЯ авиапутешествие, не бронируйте все билеты в одном ряду. Пускай один из родителей располагается с детьми, а другой — в отдалении. Сменяйте друг друга через несколько часов. Спокойный полет гарантирован не только семье, но и окружающим.

НУЖНО переключить детское внимание? Начните фразу так: «Неужели я не рассказывал вам?..»

ХОТИТЕ обойтись без предсказуемых капризов в ответ на просьбу одеться потеплее? Произнесите: «Протяни-ка мне руки!» Дальнейшее зависит от вашей ловкости: все, капризуля одет.

Мнение специалиста о псевдотуберкулёзе

Есть такая болезнь

Виноваты мыши и крысы

ПСЕВДОТУБЕРКУЛЕЗ — ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, КОТОРЫМ ЛЮДИ ЗАРАЖАЮТСЯ ОТ ЖИВОТНЫХ.

Вначале заражаются... овощи

Возбудителем псевдотуберкулеза является бактерия, которая живет даже в холоде. Эти микроорганизмы прекрасно живут и в окружающей среде, и в организме животных. Главными переносчиками являются мыши и крысы. Дело в том, что эти животные на зиму любят поселяться в овощехранилищах. При этом они не только едят запасы, но также мочатся на овощи. Именно так происходит инфицирование иерсиниями псевдотуберкулеза. Потом из этих овощей мы готовим салаты, не подозревая ни о чем.

От человека к человеку псевдотуберкулез не передается, вот почему заболевают отдельные люди. Но заболеть может и группа людей, например, в детском саду, где все дети едят одинаковую еду.

Симптомы псевдотуберкулеза

Инкубационный период псевдотуберкулеза составляет от 3 до 18 дней. Главные симптомы — общая слабость, головная боль, боли в суставах. У ребенка повышается температура, он начинает чувствовать озноб. Могут также появиться сопутствующие симптомы, похожие на начинающуюся ОРВИ, — кашель, насморк. У многих в первые 3 дня на теле появляется сыпь, краснеют шея и лицо. Также заметно снижается аппетит, чувствуются боли в животе. Печень может увеличиваться, вызывая развитие гепатита. Больные также жалуются на боли в почках, которые переходят в почечную недостаточность.

Псевдотуберкулез может продолжаться от 1,5 до 3 недель. Диагноз подтверждается только после лабораторных исследований. После болезни могут развиться осложнения, такие как перитонит, перфорация кишечника, инфекционно-токсический шок. Но чаще псевдотуберкулез проходит без осложнений.

Лечить псевдотуберкулез дома нельзя

Только в больнице. Там лечение будет комплексным. Если у ребенка высокая температура, ему прописывают постельный режим. Нужно исключить из рациона на 1-1,5 месяца жареную, острую пищу, отказаться от концентрированных бульонов.

Если готовите свежие салаты из овощей, мало промыть их водой. Нужно ошпаривать кипятком. Прививок против псевдотуберкулеза нет. Чтобы не заболеть, надо бороться с грызунами.

О. К. Витюшина, инфекционист, врач высшей категории

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГАЙМОРИТ БЕЗ ПРОКОЛА?

Никогда не страдала гайморитом. А тут после простуды (при этом ходила на работу) сначала заложило ухо. Потом оно заболело, да так, что есть не могла. А вскоре из уха начала вытекать прозрачная красная жидкость. Сразу пошла к врачу, он поставил диагноз воспаление среднего уха (сосцевидного отростка) и двусторонний гайморит (делала снимок). Сказали, что нужно делать прокол. Я не хочу сразу идти на крайние меры. У нас любят чуть что — сразу резать. Можно ли вылечиться без прокола? Поделитесь, у кого было такое, как лечились?

В. П. Кужаева, КЧР

ВСЮ ЖИЗНЬ Я СТРАДАЮ ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ...

Но раньше это были единичные случаи. Врачи конкретного диагноза не ставили. А с недавних пор что-то пошло совсем не так. Как-то на улице стало плохо, все поплыло, голова пошла кругом... Скорая померила давление (170/120 мм рт. ст.), сделали укол магнезии. После него давление снизилось, а вот состояние не улучшилось. Голова почти постоянно кружится, сильнейшая слабость, пульс 120-170 ударов в минуту, ужасно хочется спать. Ощущение такое, что живу во сне, — плохо слышу и соображаю, ничего не могу делать.

Состояние осложняется еще тем, что уже больше 10 лет у меня творится что-то неладное с вестибулярным аппаратом. Не могу лежать на спине, даже откинуться на спину на время не получается — сразу становится плохо. Состояние такое, будто укачивает. Не могу ходить — сразу падаю. Пол и стены будто раздвигаются и становятся кривыми. Тошнит, в голове все плывет, как будто там желе. В таком состоянии нахожусь 3-4 недели. Очередной невролог назначил УЗИ сосудов шеи — с ними все в порядке. Уже никаких сил нет это терпеть! Не знаю, как мне дальше жить.

Альмира, Бурятия

На ладонях появляются водянистые мелкие волдыри

Болею сахарным диабетом II типа уже 20 лет. Лет 10 назад на ладонях впервые стали появляться какие-то водянистые мелкие волдыри. Обратился к дерматологу, тот сказал, что это бывает от куриных яиц, и посоветовал не есть их, пока сыпь не пройдет. Никаких лекарств не назначил. Сыпь прошла, но потом снова стала появляться. Решил обратиться к эндокринологу. Тот сказал, что это не по его линии и что он впервые слышит, что от яиц бывает сыпь. Направил снова к дерматологу, но уже к другому. Тот пожал плечами и выписал противогрибковые средства, но никакого эффекта от них нет. Еще я лечился противоаллергическими средствами — результата никакого. Подскажите, куда мне еще можно обратиться?

Марат, Татарстан

КАК ЖИТЬ С КАЛОПРИЁМНИКОМ?

У моей племянницы заболевание прямой кишки. Девочке всего лишь двадцать с небольшим. Полтора года назад перенесла операцию. Теперь сказали, что будут удалять прямую кишку. Часть кишечника через брюшную стенку выведут наружу. Туда будет крепиться калоприемник, который 4 раза в день надо очищать. В туалет она сама ходить не сможет. Весь кал будет выходить через отверстие в животе в мешок.

Племянница и моя сестра в ужасе. Как жить дальше? Девочка молодая, еще не замужем. С таким, наверное, и не выйдет уже. Неужели всю жизнь проживет без детей, без семьи? Может, есть среди читателей «Айболита» те, кто столкнулся с такой проблемой? Подскажите, как работать, как вообще ходить с калоприемником? Он ведь, наверное, заметен, да и запах... Буду благодарна любой информации.

Н. И. Сергеева, Мурманская обл.

ВРАЧИ НЕ СЧИТАЮТ ГИПОТОНИЮ ПРОБЛЕМОЙ

У кого давление 90/60 и ниже, наверняка меня поймут. Врачи не считают гипотонию проблемой, так как не существует методов ее лечения и нет риска инсульта. Но разве это жизнь, когда еле волочишь ноги? Встать рано утром — вообще подвиг, и только к вечеру ощущаешь небольшой прилив энергии. Гипотоники, как вы с этим справляетесь? Кому-то удалось зажить полноценной жизнью?

О. К. Уварова, Липецкая обл.

СЫНОЧЕК РОДИЛСЯ С ВОДЯНКОЙ

У меня трое сыновей. Со старшими таких проблем не было. А вот младший родился с водянкой яичка. Правое яичко было сильно опухшим и минимум в два раза больше левого. Врачи сказали, что делать ничего не нужно и водянка пройдет сама. Но прошел почти год, и водянка хоть и стала со временем меньше, окончательно не исчезла. Посоветуйте, что делать?

Оксана, Крым

ЛОР СКАЗАЛ: «И У МЕНЯ НЕ ДЫШИТ НОС, НО Я ЖЕ ЖИВУ»

Уже несколько лет, после того как переболела простудой, не дышит нос. Была у профессоров. Делала операции (после них только хуже). Промывала физрастворами, ходила на иглоукалывание, массаж для носа. Делала контрастную закалку водой, физиопроцедуры, упражнения для носа (одной ноздрей сильно вдыхаешь, другой медленно выдыхаешь)... Ничего не помогло. Когда закапываю галазолином (только им), часов 12 нос дышит. Значит, проблема в сосудах. Но закапывать нос больше трех дней не могу, перестает помогать. Врачи ничего посоветовать не могут. Последний лор сказал: «И у меня не дышит нос, но я же живу». Как можно вылечить хронический вазомоторный ринит? Что сделать, чтобы сосуды восстановились?

Динара, Дагестан

Сын женился и выгнал мать на улицу, хотя квартира принадлежит им обоим

Есть у меня сестра: 50 лет (выглядит на 35), красивая, худенькая, чистоплотная, застенчивая, добрая, нежная. Прошлой осенью ее сын женился и выгнал мать на улицу, хотя квартира принадлежит им обоим. Зиму сестра провела с бомжами, заболела воспалением легких. Из больницы выписали, но я ничем не могу ей помочь — сама живу в чужой квартире. Второй мой муж не хочет ее видеть. Ему 75 лет, сердечник. Разводиться не хочу, но и о сестре душа болит. Сейчас она временно живет у бывшей невестки — жены моего брата. Он тоже негодяй, бросил ее с ребенком. Невестка сама снимает квартиру.

Надеюсь, найдутся добрые люди, которые приютят сестру? Может, пожилая семейная пара без детей? Сестра вам будет хорошей дочерью. Она не лентяйка, ей просто надо встать на ноги. Или добрый, заботливый, непьющий мужчина до 65 лет, с жильем (желательно из Нижнего Новгорода и Новгородской области), пусть с инвалидностью, но ходячий? Сестра станет ему хорошей женой, верной подругой. Она хорошо готовит, любит уют, чистоту. Я буду рада, если он увезет сестру из этих мест, поставит на ноги и не будет обижать. Она и так столько в жизни натерпелась! Отец наш был зверем. Вышла замуж — свекровь заклевала. Муж тоже бил, потом бросил сестру с ребенком на руках. Немного помогали родители. Жили бедно, но вырастила сына, выучила, проводила в армию, встретила. А прошлой осенью он женился. Невестке нужна была вся квартира, и сестра осталась на улице. Люди добрые, помогите, не дайте сестре погибнуть! Зовут ее Ирина, писать ей некуда, но можно позвонить по тел. 8-995-402-28-29.

Светлана, Волгоград, тел. 8-902-654-02-85

Ещё та проблема — *Такая история*

Чему верить — бакпосеву или ПЦР?

Почти 3 года назад у меня впервые появились такие симптомы: начала краснеть и печь головка полового члена. При эрекции кожа шелушилась, появились прозрачные выделения, похожие на слизь. Часто ходил в туалет по-маленькому...

Иногда беспокоила слабая резь в уретре, появился неприятный запах. Периодически все тело бросало в жар. Обратился в кожвендиспансер. С партнершей, от которой мог заразиться, порвал еще до обращения к врачам. В диспансере взяли анализ на бакпосев и отправили сдать анализ ПЦР на хламидии, трихомонады и микоплазму. В итоге поставили диагноз гонорея и трихомониаз. Пролечился, сделал несколько контрольных бакпосевов. Сказали, что здоров.

Спустя время познакомился с другой девушкой. Несмотря на то что секс был только в презервативе, появились те же симптомы. Снова обратился в кожвендиспансер. Результат — гонорея. Девушка тоже сдала бакпосев в диспансере и ПЦР в частной клинике — гонорею не нашли.

Расстались, опять пролечился. Сделал несколько контрольных бакпосевов, ПЦР — все чисто. Начал интимную жизнь с другой девушкой (с ней состою в отношениях до сих пор). И вот через 1,5 года появились те же симптомы. Плюс начались ноющие боли в области простаты и один раз утром вышла желтая капля, похожая на гной. Снова поехал в кожвендиспансер, сдал два бакпосева — нашли гонорею (лейкоциты в норме). Параллельно обратился к урологу, сделал УЗИ простаты, сдал секрет предстательной железы. УЗИ показало признаки хронического простатита, в секрете лейкоциты в норме. Уролог прописал уколы «Простатилена» и свечи «Диклоберл». Девушка тоже сдала бакпосев и ПЦР. У нее ничего не нашли, хотя сексом занимались без презерватива. Венеролог объясняет это так: инфекция у меня, оба раза не долечивался до конца, раньше она была в простате, сейчас опустилась в уретру, а девушка не успела заразиться. Поехал в частную клинику, сдал анализ на гонорею методом ПЦР — ДНК не обнаружили. Я просто в шоке! Потратил кучу денег, времени, нервов и заколол себя антибиотиками. Каким анализам верить — бакпосеву или ПЦР? На какую еще инфекцию похожи симптомы? Если это все же гонорея, как ее вылечить до конца? Венеролог сказал, что не знает, потому что на «Бициллин» у меня аллергия, а цефтриаксоном и «Циклофероном» я уже лечился два раза.

Без подписи, письмо с сайта

Спешим помочь

Я ХОДИЛА ВМЕСТЕ С МУЖЕМ В ДУШ, ТАМ ОН УДЕРЖАТЬСЯ НЕ МОГ

Для автора письма «Нет секса с мужем по полгода» («Айболит» №15 за 2019 г.).

Тут надо бить тревогу. Если муж здоров и с потенцией все в порядке, «устаю на работе» — это отговорки. А вот по какой причине... Это и надо выяснить. Понятно, что между вами уже столько лет совместной жизни, быта, страсть утихла. Но ее можно разжечь вновь, и постараться нужно вам. Во-первых, учтите, что муж может иметь связь на стороне. К этому нужно отнестись спокойно и проанализировать свое поведение. Подумать, чего ему от вас не хватает. Потому что идут на сторону обычно не без причины. Почитайте гороскоп своего мужа. Можно даже обратиться к астрологу. Грамотный специалист подскажет, как нужно себя вести, чтобы улучшить интимную жизнь. А еще белье, романтичные выезды. Воплощайте свои фантазии. Наверняка именно рутина привела к редкому сексу. Я тоже была в похожей ситуации. Спасалась тем, что ходила вместе с мужем в душ, там он удержаться не мог.

При невралгии приложите к больному месту горячее, сваренное вкрутую яйцо, разрезанное пополам. По мере того, как яйцо остывает, боль проходит.

Наталья, письмо с сайта

СТАЛА ПИТЬ ВОДУ НАТОЩАК — И СУХОСТЬ ПРОШЛА

Для Людмилы из Калуги, автора письма «Кожа шелушится мелкой пылью» («Айболит» №14 за 2019 г.).

У меня тоже кожа была очень сухая — расчесывала аж до крови. Прочитала как-то совет — выпивать натощак пол-литра воды из-под крана. Через две недели сухость прошла. Заодно стала ходить в туалет по-большому каждый день. До этого только раз в неделю получалось. Еще помогает в качестве временной меры такой рецепт. Нужно смешать в равных пропорциях воду, нашатырь, глицерин, водку и мазать сухие места 3 раза в день. Я даже под глаза это средство использую.

Елена, Ярославль

ПОСЛЕ ПЕРВОГО СЕАНСА МАМА НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОДПРЫГНУЛА

Для О. К. Приваловой из Московской обл., автора письма «Пиявки действительно лечат артроз?» («Айболит» №15 за 2019 г.).

Моя мама долго мучилась от артроза коленных суставов. Гоняли ее по всяким врачам, делали дорогостоящие уколы. Потом в колене обнаружили кисту, сказали, что надо резать. Операция дала облегчение только на время. Мама плакала от боли и безысходности. И вот как-то в очереди в поликлинике одна женщина начала говорить о том, что лечит суставы пиявками. Я рассказала об этом маме, которая уже была готова на все. Не буду описывать, как мама закрывала глаза руками при виде банки с черными, красивыми лентами. Скажу только, что после первого сеанса (ставили на копчик) она встала и несколько раз подпрыгнула. Прислушалась к себе и как удивленный ребенок сказала: «Не болит!» Сейчас мы продолжаем лечиться. Конечно, мама еще не может летать как балерина, но она ходит. Что касается ранок — они со временем затягиваются. Еще советую всем, кто решится лечиться пиявками, найти опытного гирудотерапевта, которому можно доверять.

Свежевыжатый грушевый сок полезен при сахарном диабете. Разведите его водой (1:1), пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

Ксения, Московская обл.

МОЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА ПОДХОДИТ ВСЕМ

Понадобится по 2 части корней родиолы розовой и заманихи (в тех краях, где ее нет, можно заменить корнем элеутерококка), 4 части плодов шиповника, по 3 части травы крапивы, плодов боярышника и 2 части травы зверобоя. Все пропустить через мясорубку. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать до остывания. Можно приготовить настой в термосе. Я обычно готовлю с вечера, утром процеживаю через марлю, сложенную в несколько слоев, так как смесь очень мелкая. Принимать настой надо теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — пока сбор не закончится (такого количества хватит примерно на месяц). Для детей курс лечения — 2 недели. Тяжелобольным пить до улучшения состояния (пропили курс — сделали небольшой перерыв, снова повторили). Лечение надо проходить 2 раза в год. Такой сбор можно пить даже онкобольным. Знакомый 6-летний мальчик пил по 1 ст. ложке курсом 2 раза в год — и без пропусков посещал детский сад.

З. Ф. Сурина, Саратовская обл.

МАТЬ КОРМИЛА ОТЦА ПРОПОЛИСОМ

Для Веры из Кургана, автора письма «Как избавиться от пятен после васкулита?» («Айболит» №17 за 2019 г.).

Мой папа болел васкулитом. Принимал «Тавегил», хлористый кальций, «Аскорутин». А после основного лечения мать кормила его прополисом — продукт пчеловодства. Его продают пасечники, делая по определенному, известному только им рецепту. Так вот все пятна прошли.

Сергей, Волгоградская обл.

«Придёшь на порог битая или с ребёнком — пущу один раз»

Для Веры, автора письма «Ни учиться, ни работать дочь не собирается» («Айболит» №17 за 2019 г.).

Очень поучительная история произошла в семье моей знакомой. Ее старшая дочь в 16 лет захотела жить с парнем. Мать ясно видела, что отношение к девочке будет «скажи спасибо, что взяли». И предупредила: «Придешь на порог битая или с ребенком — пущу, но один раз. Если снова уйдешь, дверь для тебя закроется навсегда». Вскоре дочь вернулась с отбитой поджелудочной. Но в следующий раз ушла из дома только после того, как ей от отца досталась в наследство однушка. Причем жила там одна. Уже после, сменив несколько кавалеров, привела домой того, кто ее одел, обул и сделал в доме ремонт.

Нина, Тамбовская обл.

От депрессии спасла беременность

Для Анны из Екатеринбурга, автора письма «Боюсь, боюсь, боюсь...» («Айболит» №11 за 2019 г.).

СТРАХ, ТРЕВОГА, НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

Я человек впечатлительный и чувствительный. К тому же привыкла, чтобы у меня всегда все шло идеально. Переживала по пустякам и нервничала из-за них. В школе плакала, если получала четверку. Жутко нервничала перед любой поездкой и очень беспокоилась по поводу своего здоровья.

После замужества начались проблемы с желудком и кишечником. Посетила гастроэнтеролога, стала лечиться. Вся жизнь стала крутиться вокруг гастрита. Хоть и устроилась на хорошую работу, но не могла нормально трудиться, потому что постоянно прислушивалась, что со мной. Короче, довела себя до такого состояния, что решила уволиться и поехать отдохнуть и подлечиться на юг к родителям. Перед отъездом у меня произошел нервный срыв. О депрессии тогда еще ничего не знала. Вначале думала, что пройдет. Но время шло, а лучше не становилось. Постоянный страх, тревога, навязчивые мысли... Не было сил что-то делать, вставать утром стало сущим испытанием. Вся жизнь казалась бессмысленной. Но тогда я еще не осознавала, что больна. Пила легкие успокоительные и спала. Все усугублялось еще тем, что делать мне действительно было нечего, я не работала. А самое первое правило в борьбе с депрессией — надо постоянно что-то делать.

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ И МЫСЛИ О САМОУБИЙСТВЕ

Родители не понимали, что со мной происходит, да и никто не понимал. Я погрязла в жалости к себе. В груди стоял тяжелый ком, который не давал мне есть. Ничего не радовало. Я металась по дому, пытаясь занять себя чем-нибудь. Помыть голову или почистить зубы было невыносимым.

Вернулась домой — стало еще хуже — появились панические атаки и мысли о самоубийстве. В итоге свекровь, у которой в свое время было тревожное расстройство, поняла, что со мной творится, и отправила к психиатру. Доктор выписала антидепрессанты. Я стала ходить к психологу. Она сказала, что надо срочно устроиться на работу, и не на какую-нибудь, а по профессии. Одному богу известно, чего мне это стоило, но я понимала: надо собраться с силами, иначе пропаду. И семья, которую мы строили с мужем, — тоже.

МОЕМУ МАЛЫШУ УЖЕ ГОДИК

Начала работать, и жизнь потихоньку стала улучшаться. Конечно, все произошло не в одно мгновение, до полного выздоровления было еще далеко, но сдвиг точно был. Работать было очень тяжело. Таблетки вызывали жуткую сонливость, и, чтобы не заснуть перед монитором, пила кофе кружками. И каждое утро, приходя на работу, я молилась, видя в Боге последнюю надежду. Состояние совсем улучшилось, когда узнала, что беременна! Конечно, боялась, как скажется прием антидепрессантов на ребенке, но отменять их сразу нельзя. И решила уповать на Бога. Беременность прошла прекрасно, роды тоже. Сейчас малышу год и два месяца, и мы счастливы!

Полина Е., Липецк

Отит замучил?

Возьмите небольшой баклажан. Срезав с одной стороны шапочку, удалите из него сердцевину. Налейте туда растительное (можно подсолнечное) масло (1,5-2 ст. ложки). Закройте крышечкой и поставьте в духовку. Из готового баклажана отожмите масло и теплым закапывайте в больное ухо по 3-4 капли.

Чеснок с лимоном при бронхиальной астме

Натрите на терке 2 очищенные головки чеснока средней величины и 5 лимонов с цедрой. Залейте смесь 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивайте 5 дней, процедите, сырье отожмите. Принимайте при бронхиальной астме по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПРИ ДИСКИНЕЗИИ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ПЕЙТЕ СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, ОГУРЦА И СВЕКЛЫ (1:1:1) ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Зелёный лучок

Поможет похудеть

Диетологи рекомендуют налегать на лук тем, кто хочет расстаться с лишними килограммами.

Лук стимулирует обмен веществ, выводит из организма воду и за 48 часов избавляет от 2-3 кг. Понадобится 1 кг зеленого лука. Отрежьте зеленые перья и добавляйте их в овощные салаты. Головки залейте 1 л теплой кипяченой воды, настаивайте 20 минут. Потом в течение 2 суток пейте по стакану каждые 2 часа. Можно залить луковки оливковым маслом, заправить специями и лимонным соком и есть, сколько захотите. Не забудьте про чеснок. Сдабривайте им любые подходящие для этого блюда. Он очень полезен для худеющих. Еще можно приготовить особый настой. Разотрите 3 дольки чеснока и залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настаивайте сутки, процедите и принимайте по 1 ст. ложке перед сном.

Один из надежных способов похудеть — пить луковый сок. Чтобы приготовить 200 мл сока, нарезанную луковицу проварите в воде 10 минут. Поместите его в блендер, долейте стакан воды и смешайте. Можно приготовить луковый салат. Головку лука порежьте кольцами, маринуйте 20 минут в воде с уксусом, солью и сахаром. Сбрызните растительным маслом и посыпьте перцем.

Воспаление лёгких лечила козьим жиром

Когда у маленьких детей было двустороннее воспаление легких, смазывала им пяточки, ладошки, височки, грудь и спину козьим жиром и укладывала под одеяло. Болезнь отступала. При необходимости эту процедуру можно повторить. Коза — это клад здоровья. Если есть возможность, заведите коз!

Нина Яковлевна Баева, Курская обл.

С аллергией справится ванна с соком дыни

В теплую воду (36-27°С) влейте 1 стакан дынного сока, а на дно ванны положите порезанную кусочками дыню. Полежите 10-15 минут, не смывая, завернитесь в простыню. Через час-два после ванны примите душ. Мне эта ароматная ванна помогла снять приступ аллергии. По опыту близких знаю, что дыня помогает при бронхитах и приступах астмы, если ее мякоть как компресс приложить к груди. Быстро проходят синяки, если к ним прикладывать корочки дыни. Очень полезен сок дыни тем, кто страдает мочекаменной болезнью: пить его надо по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3-5 раз в день перед едой.

Тамара Николаевна Виноградова, Вологодская обл.

Тоже лекарство — *Авторитеты дают советы*

Целебные напитки из молока

НА КАВКАЗЕ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ. МОЖЕТ, ПОЭТОМУ ТАМ ТАК МНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ?

1 **Мацони.** Нектар долгожителей, именно так его называют на Кавказе, помогает работе желудка и кишечника. Мацони уничтожает вредные микроорганизмы, предупреждает дисбактериоз. А еще нормализует уровень холестерина, способствует снижению давления, борется с преждевременным старением, предупреждает пищевое отравление.

Как готовить. В Армении и Грузии напиток готовят из кипяченого коровьего, козьего или овечьего молока, заквашенного особой закваской. Состоит эта закваска из молочнокислых стрептококков и болгарской палочки. Для домашней закваски вскипятите 3 л молока (лучше 3,5%). Охладите его до 48°С, разлейте по чистым банкам и добавьте постоявшую не менее 7 дней сметану. Для банки емкостью 0,5 л понадобится 1 ст. ложка сметаны. Все тщательно перемешайте, прикройте банку марлей и держите в теплом месте 4-5 часов. Когда содержимое загустеет, поставьте в холодильник.

2 **Айран.** Это традиционный напиток кочевых народов: туркменов, казахов, киргизов. Айран улучшает работу желудочно-кишечного тракта, борется с хроническими запорами, подавляет гнилостную микрофлору кишечника, предупреждает дисбактериоз. Также благотворно действует на органы дыхания, увеличивая приток кислорода в легкие, улучшает состояние нервной системы, снижает чувство голода и помогает снизить вес, прекрасно утоляет жажду.

Как готовить. Напиток готовят из коровьего или овечьего молока, которое обязательно кипятят. После заквашивают смесью молочнокислого стрептококка, болгарской палочки и дрожжей. Чтобы приготовить айран дома, добавьте в 1 л теплого молока 100 мл магазинного айрана. Оставьте в тепле на 10-12 часов, а потом разбавьте чистой водой (родниковой, фильтрованной или минеральной) в 1,5-2 раза. Немного посолите и поставьте в холодильник для дозревания. Пейте напиток холодным, можно добавить мелкие кусочки льда.

3 **Тан.** Этот напиток часто готовили в высокогорных армянских селениях. Тан благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Предупреждает и лечит дисбактериозы, колиты, холециститы, улучшает обмен веществ, снижает вес, утоляет жажду и даже помогает при похмельном синдроме.

Как готовить. На родине тан готовят из коровьего молока с помощью сквашивания молочнокислыми бактериями и дрожжами. Дома это можно сделать, смешав 1 л кефира (лучше бифидока) и 250-300 мл чистой воды (родниковой, фильтрованной, минеральной). Добавьте соль по вкусу, взбейте миксером и сразу пейте.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯТЬ 3 ПОРЦИИ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ.

Как питаться?

Если обострилась подагра

При обострении подагры назначаются постельный режим, строгая диета, медикаментозная терапия.

На весь период обострения из рациона исключают мясные и рыбные продукты. Жидкости надо выпивать до 2 л в сутки в виде жидких блюд. Рекомендованы щелочные минеральные воды.

Натощак: полстакана подогретой щелочной минеральной воды или отвара шиповника.

Завтрак: полпорции жидкой овсяной каши на молоке, 1 стакан молока.

11 часов: стакан виноградного сока.

Обед: полпорции овощного протертого супа, молочный кисель.

17 часов: стакан морковного сока.

Ужин: полпорции жидкой рисовой каши на молоке, стакан компота из свежих фруктов.

21 час: кефир.

На ночь: стакан чая с молоком без сахара.

Я лечу суставы по-корейски — с помощью рисовой пасты

Если начинают беспокоить суставы, делаю рисовую пасту. Она помогает безотказно. Рецепт этот мне прислала тетя с Дальнего Востока. Узнала его она когда-то от корейцев, которые там работали. Стакан риса перемалываю в муку. Растворяю в 0,5 стакана теплой воды 1 ст. ложку пивных дрожжей, добавляю 2 ст. ложки соли, рисовой муки столько, чтобы получилась густая паста. Наношу массу на плотное хлопчатобумажное полотенце и прикладываю к больному суставу. Оставляю на 3 часа. Такие компрессы делаю до тех пор, пока не почувствую облегчение. Соль и рис — это абсорбенты, а дрожжи богаты витамином В. Благодаря этому рисовая паста не только снимает отеки и воспаление, но и выводит токсины, улучшая состояние суставов.

Зоя Павловна Усова, Алтайский край

Обедаем дома

СУП ИЗ ТЫКВЫ С МОЛОКОМ

100 г картофеля, 0,5 кг тыквы, 100 мл молока, луковица, зубчик чеснока, зелень, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Тыкву (лучше мускатную) запеките в духовке до готовности. Остудите, перетрите в пюре. Очищенный картофель припустите в молоке, добавив щепотку соли. Остудите, разомните. Лук и чеснок обжарьте до золотистого цвета на масле. Готовую массу из тыквы и картофеля соедините и нагрейте в кастрюльке до температуры подачи. Добавьте лук с чесноком, тщательно перемешайте. При подаче украсьте зеленью, можно посыпать измельченными грецкими орехами.

ГРИБЫ НА ШПАЖКАХ В ТЕСТЕ

200 г грибов, 300 г слоеного теста, 70 г сливочного масла, луковица, соль, перец, сушеная петрушка, приправа для грибов, яйцо, 2 ст. ложки сметаны.

Залейте грибы водой, добавьте приправу, перец, петрушку, половинки луковицы, сливочное масло, посолите по вкусу. Проварите 1-2 минуты, достаньте грибы из кастрюли, остудите. Разрежьте тесто на полоски по 2 см, не раскатывая. Наденьте на шпажки грибы. Проткните шпажкой один конец полоски теста и аккуратно накрутите ее вокруг грибов (края идут внахлест). Яйцо взбейте со сметаной, смажьте заготовки. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 20 минут.

ПЕЧЕНЬЕ С ФИНИКАМИ

300 г фиников, 180 г овсяных хлопьев, 150 г муки, 6 ст. ложек растительного масла, 1/2 стакана воды, 50 г изюма, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, щепотка соли.

Отложите горсть хлопьев, оставшиеся перемелите, перемешайте с мукой, добавьте целые хлопья. Финики нарежьте, посолите, добавьте немного воды и измельчите блендером в пюре. Смешайте его с мучной смесью, изюмом, небольшим количеством воды и маслом. Замесите тесто. Скатайте шарики, разложите их на застеленный пекарской бумагой противень, сплющите. Выпекайте при 180°С 20-25 минут.

Аджика из тёрна получается остренькая, с тонким запахом...

Мне очень нравится подавать ее к мясу, отварному картофелю, рису и, главное, ко всевозможным пельменям-хинкали-мантам. Беру 1 кг терна, пару головок чеснока, полпучка укропа, 1 чайн. ложку кориандра, смесь перцев — по вкусу. Вымытый терн кладу в кастрюлю, заливаю водой (минимально, только покрыть ягоды). Довожу до кипения и варю минут 10-15 на очень медленном огне. Даю остыть и протираю через мелкий дуршлаг. Чеснок пропускаю через пресс. Зелень мелко режу. В терновую массу добавляю чеснок, укроп, специи и ставлю на плиту. Варю минут пять на маленьком огне. Даю остыть — и аджика готова.

Рузанна, Краснодарский край

Когда хочу порадовать близких, готовлю домашнюю нутеллу

В кастрюле смешиваю 1 стакан сахара, по 2 ст. ложки (с горкой) муки и какао. Чтобы не было комочков, сначала вливаю в смесь примерно 50-70 мл молока, а уже потом добавляю постепенно еще 430-450 мл. Перемешиваю до однородной массы и ставлю на небольшой огонь. Постоянно помешивая, довожу до кипения и сразу снимаю с огня. В готовую массу добавляю 0,5 стакана любых измельченных орехов и 60 г сливочного масла. Ставлю шоколадный крем в холодильник, чтобы остыл.

Мария, Кемеровская обл.

Рыбный день — четверг

ЛЕЩ ПОД СМЕТАНОЙ

Крупный лещ, половина помидора, петрушка, укроп, кинза, луковица, 200 г сметаны (15-20%), соль по вкусу.

Очищенного и выпотрошенного леща положите в форму для запекания. В брюшко положите нарезанный кружочками помидор и зелень. Поверх рыбу посыпьте тонкими полукольцами лука и смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 30-35 минут.

ШАШЛЫК ИЗ СКУМБРИИ

4 тушки скумбрии, 8 зубчиков чеснока, по 4 ст. ложки уксуса и растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль и перец.

Выпотрошите рыбу; голову и хвост оставьте. Натрите солью и перцем, особенно внутри. Мелко нарежьте чеснок, смешайте с уксусом, сахаром и маслом. Обмажьте рыбу и оставьте на час, время от времени переворачивая. Нанижите скумбрию на шампуры и запекайте со всех сторон около 15 минут.

Рекомендуем — *Из почты «Айболита»*

Завтрак съешь сам!

По мнению диетологов, отказ от завтрака — одна из самых главных причин ожирения. Наши читатели делятся своими любимыми рецептами блюд на завтрак.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

Понадобится 1 крупный болгарский перец, 3 яйца, 1/2 красной луковицы, 100 г брокколи, 1,5 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сливочного масла, зубчик чеснока, немного лимонного сока, соль, перец, приправы по вкусу. Яйца смешиваю с оливковым маслом и приправами. Лук и перец нарезаю соломкой, чеснок мелко рублю. Брокколи разбираю на соцветия. Чеснок заливаю отдельно оливковым маслом и соком лимона. Обжариваю все овощи на сливочном масле, в самом конце добавляю чеснок, потом заливаю яйцами. Как только белок начнет схватываться, ставлю сковороду в духовку и держу там 10 минут при 180°С.

Екатерина, Калужская обл.

ВМЕСТО КАШИ — ЛЕПЁШКА

На завтрак я частенько готовлю овсяную кашу. Но когда она уже надоедает, поступаю так. Измельчаю 2,5 ст. ложки овсяной крупы, смешиваю ее с 2 яйцами, добавляю немного тертого сыра и кунжута. Потом выливаю на сковороду и поджариваю лепешку по 2 минуты с каждой стороны. Румяную, горячую выпечку люблю запивать молоком. Сладкий вариант можно сделать не с сыром, а с бананом.

И. В. Владимирова, Томск

ПЫШНЫЕ ОЛАДУШКИ НА ДРОЖЖАХ

В нашей семье любят на завтрак есть оладьи. Продуктов нужно по минимуму: 500 г муки, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка соли, 6 г сухих дрожжей и 2 ст. ложки растительного масла в тесто и отдельно для жарки. Муку просеиваю, добавляю дрожжи, соль и сахар, перемешиваю. В глубокой емкости смешиваю теплое молоко и растительное масло. Соединяю с мукой и дрожжами, размешиваю и оставляю в тепле на 30 минут. Разогреваю на сковороде масло, выкладываю тесто ложкой, обжариваю с двух сторон.

Кира, Московская обл.

Нардек

Арбузный мёд

Для приготовления 1 кг арбузного меда потребуется 16-17 кг мякоти сладких арбузов.

Протрите мякоть через сито, переложите арбузное пюре в марлю (в 2-3 слоя), отожмите сок и слейте его в посуду с толстыми стенками. Доведите арбузный сок до закипания на сильном огне, помешивая. Снимите пену и снова процедите через марлю. Второй раз варите долго на небольшом огне, часто помешивая. Сок должен загустеть и уменьшиться в объеме в 5-6 раз. Чтобы проверить, готов ли мед, капните сироп на холодное блюдце: если капля не растекается или растекается очень медленно, то мед готов. Готовый нардек переложите в стерилизованные стеклянные банки и закатайте обычными стерилизованными или завинчивающимися крышками. Или затяните банки простой пергаментной бумагой (обвязав шпагатом). Арбузный мед редко портится. Храните его при нежаркой комнатной температуре в темном, проветриваемом месте.

На приёме у психолога

Нет «я» и «ты» — есть только «мы»

Подруга ругает меня за то, что я говорю о себе и своем молодом человеке только «мы»: «Мы хотим на рыбалку», «Мы решили поехать на море», «Нам хочется жить в частном доме»... Я считаю, что это показатель близости. А подруга уверена, что так я просто растворяюсь в любимом и теряю себя. Кто прав?

Анна, Псковская обл.

С одной стороны, «мы» — действительно показатель близости, демонстрирующий, что вы не одна, что вы в паре. С другой — вы рискуете попасть вместо близости в так называемое слияние, когда люди действительно растворяются друг в друге.

Слияние или симбиоз — это распространенный тип отношений между матерью и младенцем. Когда мама говорит: «Мы проснулись», «Мы покушали», чувствует себя с малышом единым целым. В отношениях взрослых людей слияние вредно, потому что, несмотря на чувства, нужно и себя, и избранника осознавать самостоятельными людьми. Которые вместе не потому, что жить друг без друга не могут, а потому, что друг с другом им лучше, чем поодиночке.

Как понять, что близость переходит в слияние? У вас нет «я» и «ты» — есть только «мы». Кто в итоге хочет на рыбалку, а кто подстраивается — не ясно. В разговорах появляются фразы-манипуляции: «Если ты этого не сделаешь, я умру», «Неужели ты уйдешь на футбол, если мне так плохо?»... Отличия воспринимаются как риск для отношений: «Как можно быть вместе, если я люблю готовить, а он не терпит запаха еды?» Если что-то из перечисленного есть в отношениях, нужно срочно восстанавливать личные границы...

С. Л. Дадаева, семейный психолог

СТАЛИ ЧАСТО ССОРИТЬСЯ? ПОСТАВЬТЕ НА ПОДОКОННИК КАКТУС. ОН БЫСТРО СНИМЕТ НАПРЯЖЕНИЕ И НЕРВОЗНОСТЬ.

■ ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЮБВИ — КАК КОМПЬЮТЕР БЕЗ ИНТЕРНЕТА.

■ ИЗ 100 МУЖЧИН: 60 — НЕ ВЕРЯТ В ЛЮБОВЬ, 40 — НЕ ХОТЯТ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ. ЗАТО ВСЕ 100 ТОЧНО ЗНАЮТ, ЧТО ВО ВСЕМ ВИНОВАТА ЖЕНЩИНА.

Как там, у них?

Замуж за турка

ТУРЕЦКОЙ ЖЕНОЙ Я СТАЛА, КОГДА ПРОЖИЛА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ В ТУРЦИИ. ТО ЕСТЬ УЖЕ ЗНАЛА ИХ МЕНТАЛИТЕТ, КУЛЬТУРУ И ОБЫЧАИ.

Муж мой родом из небольшого городка, где чтут традиции, все друг друга знают, а иностранцев видели только по телевизору. Семья супруга довольно религиозная, поэтому знакомства с ней я боялась больше всего. Не раз слышала, что при встрече принято целовать руки родителям в знак уважения к старшим. Так вот, несмотря на мои попытки сделать это, меня просто поцеловали в щеку и тем самым избавили от чувства дискомфорта. В этот момент в моей голове рассеялся первый миф о том, что руки нужно целовать всем и везде.

На Руси верили, что если младшая сестра вышла замуж раньше старшей, то той, чтобы не остаться в девках, нужно станцевать на свадьбе босиком.

После знакомства с родителями мы начали ходить по гостям к близким и не очень родственникам. У меня в голове постоянно крутилась мысль, что на меня будут смотреть, как на «чудо морское», но этого не произошло. Общались все дружелюбно и всячески пытались угодить. Например, когда за столом все ели с общих тарелок, просто захватывая еду хлебом, мне выдали отдельную тарелку и вилку с ножом. Так развеялся второй миф о том, что надо подстраиваться под чужую культуру принятия пищи.

Несколько дней мы с мужем провели у его сестры в Анкаре. И снова я была удивлена — полностью «закрытая» женщина, имея обеспеченного мужа и двоих детей, работала официанткой в кафешке на вокзале. Оказалось, что женщина в Турции работать может, если хочет этого.

Как-то после свадьбы к нам в гости приехал дядя мужа — деревенский мужик с огромными усами и строгим патриархальным характером. Я, надо сказать, готовила в основном европейские блюда, турецкие были редкостью на нашем столе. Так вот этот дядюшка полностью отстранил меня от кухни и готовил сам. Получается, что турецкие мужчины могут готовить сами, а иногда даже моют посуду и помогают в уборке.

Как-то на дороге мы нашли маленького голодного котенка, который отбился от мамки и жалобно пищал. Мы принесли его домой, откормили, полечили, купили кучу игрушек. Муж так его любил, что брызгал на него моими дорогущими духами. Выходит, не все турки не любят животных в доме.

Ну и, наконец, самый важный и особо волнующий вопрос — ислам. Муж первое время пытался меня убедить принять его веру. Аргумент приводил такой: если муж иноверки убедит ее принять мусульманство, то все грехи простятся и они вместе будут в раю после смерти. Но когда понял, что все бесполезно, оставил, как есть. Красил со мной яйца на Пасху, отмечал Рождество. Я же, в свою очередь, праздновала вместе с ним Курбан-байрам. Так развеялся последний миф. Никто не заставит вас менять вероисповедание, если сами этого не захотите. Но это моя история. У всех бывает по-разному.

Милена, Турция

Вместо теста *Прикинь на себя*

Тот самый...

ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, НАШЛИ ВЫ СВОЕГО МУЖЧИНУ ИЛИ НЕТ, ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ.

1 **Всем ли вы довольны в ваших отношениях?** Вопрос сложный, чтобы дать на него однозначный ответ — да или нет. Поэтому разбейте отношения на несколько составляющих и оцените каждую из них. Так, например, спросите себя, нравится ли вам эмоциональная составляющая, общение, секс, финансовая часть... Если не все пункты устраивают, не рубите сплеча. Возможно, вы готовы с ними смириться или изменить отношение к ним. Если же все устраивает, постарайтесь не потерять вашего идеального мужчину.

2 **Были ли прошлые отношения лучше тех, что сейчас?** Стоит вспомнить, есть ли что-то в прошлых отношениях такое, что не дает их забыть. Если да, то немедленно поговорите об этом с избранником и добавьте в ваши отношения недостающий пункт. Иначе вечные сравнения прошлых и нынешних отношений не дадут покоя и будут поводом для ссор.

3 **Представляете ли вы себе, что встретите кого-то лучше?** Если нет, вы с тем, кто вам подходит. Если да, выход один: обсудите, с какими качествами и привычками не готовы мириться. Ищите компромиссы.

4 **Видите ли вы совместное будущее с этим мужчиной?** Если не рисуете в воображении картинки, каким будет ваше совместное будущее, как будете жить, где отдыхать и сколько у вас будет детей, то, возможно, на интуитивном уровне просто не видите будущего с этим человеком. Попробуйте разобраться, в чем причина?

5 **Если вам не нравятся отношения, может, причина в вас?** Если понимаете, что отношения не устраивают, но не можете назвать причину, стоит задуматься. Ведь, согласитесь, очень тяжело строить отношения с тем, кто и сам не понимает, чего хочет.

6 **Сколько времени вы проводите вместе?** С мужчиной, который идеально подходит, должно быть хорошо вместе в любое время суток и время года. Вы должны всегда хотеть разделить с ним радости и горе.

Думаю, приворожила меня тёща пирожками... Что делать?

Классную я себе жену отхватил! Красавица, умница и готовит — пальчики оближешь. А с тещей не повезло — толстая, страшная... Поверить не мог, что она мою красотку Ксеньку родила. Мегера мегерой. Как назойливый комар над ухом зудит: «Зять, а нечего с тебя взять». Достала! Расплевались из-за этого, и забыла она к нам дорожку. Да смотрю, Ксенька загрустила: «Помирись с мамой!» Начали с тещей мосты налаживать. Она то пирожки принесет, то грибным супом накормит. Я и растаял. С рук ее ел и ни о чем не думал. Пока не стал замечать, что нравится мне теща! Сижу и пялюсь на ее необъятный зад. Нет рядом, понимаю: страшилище, аж с души воротит. А придет — глаз отвести не могу... Думаю, приворожила, подсыпала что-то в пирожки...

Виктор, Воронеж

«Я хочу причинить тебе боль...»

ЧТО ОТРАВЛЯЕТ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И В КОНЦЕ КОНЦОВ МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ЕЕ, ХОТЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ВСЕ ЕСТЬ ДЛЯ СЧАСТЬЯ.

В каждом человеке есть темные стороны

Эгоизм, желание подавлять другого, распоряжаться его жизнью, самоутверждаться за его счет... Взрослый человек обычно скрывает их от посторонних. А в семье, где можно расслабиться, эти черты прорываются — особенно в минуты, когда разочарован, обижен или раздражен. Самое печальное, что человек часто не признает их в себе. И лишь удивляется, почему отношения не складываются, вроде все есть для счастья... Очень важно осознать, какие привычки наносят вашим отношениям непоправимый ущерб.

«Ты мне должен...»

В такой семье супруги постоянно выясняют, кто кому что должен. «Я тебя отпущу гулять с подружками по магазинам, а ты меня оставишь в покое, когда я буду пить пиво...» На первый взгляд вроде бы сплошное равенство. На самом деле здесь постоянно идет борьба за то, чтобы контролировать свою половину. В любых спорах и столкновениях последнее слово за вами? Это создает напряженную атмосферу в семье: все члены лишаются радости, уверенности в себе и в будущем.

Соперничество по своей сути подразумевает, что есть враг. То есть, вы сознательно делаете самого близкого человека своим противником. Можно ли ожидать гармонии в семье, где один или оба супруга борются за власть?

Чего не стоит делать?

- Никогда не ведите счет тому, что и сколько делает ваш супруг.
- Никогда не ищите в спорах с мужем союзников в виде родителей или друзей.
- Не требуйте, чтобы последнее слово всегда оставалось за вами.

Спор начинается с пустяка

Затем градус нарастает, и тут кто-то из супругов или оба слетают с катушек. В ход идут оскорбления, грубые слова, унижение достоинства близкого человека. Вы знаете уязвимые места своего супруга (супруги) и давите на самые болевые точки. «Я хочу причинить тебе боль», — послание такого поведения. Это легко становится привычкой, и от нее очень трудно избавиться. Да, порой с помощью скандала, истерики женщина быстро добивается своего: муж уступает, чтобы избежать боли и унижения. Но после этого в его душе остаются такие шрамы, что залечить их просто невозможно.

Чего не стоит делать?

- Никогда не кричите на любимого человека, не унижайте его.
- Не делайте в его адрес убийственных комментариев: «Да, ты не так хорош (хороша)...»
- Избегайте утверждений типа «Ты — тупой и никчемный».
- Никогда не «наступайте» на уязвимые места близкого человека.

«Мне лучше знать»...

Такие люди самоуверенны и непреклонны, как гаишник на трассе: «Не желаю ничего слушать, платите штраф!» Все должно делаться только так, как хотят они. И уж тем более никогда не признаются, что могли быть не правы. Этот тип поведения — один из самых разрушительных. Такой человек лучше пожертвует семейными отношениями, чем признается, что проблема в нем самом.

Чего не стоит делать?

- Никогда не прерывайте любимого человека во время разговора, чтобы вставить что-либо свое.
- Не перехватывайте инициативу, если он говорит...
- Не взрывайтесь от возмущения, если он не признал вашей правоты.
- Не стройте фразы таким образом: «Если бы ты послушал меня...», «Если бы немного подумал обо мне...»

«Да, но...»

Есть такой тест: быстро напишите пять мелочей, которые вам нравятся в вашем муже (жене) и пять недостатков, которые вас в нем раздражают. Как правило, второй список бывает готов в два раза быстрее, чем первый. В этом нет ничего плохого, если критика не становится единственным способом общения супругов и не превращается в цепь мелких придирок.

Это удивительная вещь: стоит начать отмечать недостатки другого, как остановиться уже почти невозможно. Что бы ни сделал человек — всегда можно отметить: «Да, но...» Как правило, мелкими придирками изводит партнера тот, кто не уверен в себе. Такой человек старается «опустить» любимого на свой уровень. Постоянные придирки делают человека растерянным, слабым, и тогда вместо одного неуверенного появляются двое.

Чего не стоит делать?

- Не акцентируйте внимание на оплошностях и недостатках мужа (жены).
- Исключите из своего лексикона фразы «тебе бы следовало...», «ты всегда...», «ты никогда...»
- Не жалуйтесь, что «жизнь не удалась». Мужчины по крайней мере это принимают на свой счет.
- Не отвечайте критикой на критику: «Да, но ты, между прочим, тоже...»

Не выяснять отношения — плохо

Думаете, если не обсуждать свои проблемы, их у вас не будет? Вы говорите друг с другом о чем угодно — о пустяках, о трудностях у знакомых — только не о том, что вас волнует. На самом деле каждый из вас держит свой камень за пазухой. И однажды из-за какой-нибудь мелочи вдруг возникает бурный скандал. Замалчивание проблем — замечай их или нет, обсуждай или нет — рано или поздно находит выплеск. После этого отношения начинают быстро разрушаться. Скрытый подтекст не облегчает жизнь, он только усложняет решение проблемы.

Чего не стоит делать?

- Не накапливайте в себе недовольство близким человеком, найдите способ высказать ему это.
- Не уходите от разговоров.
- Не выплескивайте свое раздражение по мелочам, если вас мучает серьезная проблема.

Женская хитрость: «...Ты главный!»

Жена постоянно внушает и окружающим, и самому мужу, что он главный в семье, он все решает. Но делается все так, как хочет она. Допустим, муж предлагает в выходные навестить своих родителей. Жена соглашается, хотя не хочет этого. И в субботу у нее начинает «дико болеть голова». Супруги не только никуда не идут, но муж весь день ухаживает за женой. А она сокрушается: «Как жаль, что мы не поехали к твоим родителям!..» Однако это легенда, что такие люди живут долго и счастливо вместе. Обычно неискренность, манипуляции разрушают семью быстрее, чем можно предположить.

Чего не стоит делать?

Лучше сразу скажите, что вы не хотите ехать к родственникам мужа. Не разыгрывайте из себя жертву, вынужденную наступать на свои интересы ради семьи. Не выстраивайте параллельные цепочки событий, чтобы разбить планы мужа, с которыми вы на словах согласились.

Иван Федорович Стрельников, семейный психолог

Для тех, кто за рулём

Чтобы одежда не мялась

Несколько полезных советов на тот случай, когда возможности погладить одежду нет.

* Если вам нужно предстать перед обществом в самом лучшем виде, а до этого предстоит преодолеть долгий путь за рулем, лучше упаковать отутюженный костюм в чехол и подвесить его на специальный кронштейн в салоне.

* Когда речь не идет о пиджаке, рубашку и брюки можно аккуратно сложить и поместить в чемодан.

* Возможности переодеться нет? Заранее выбирайте одежду из тканей, которые меньше всего мнутся. Это полиэстер, нейлон, ацетат, деним, шерсть и смесовые (смешанные) ткани. Легче всего мнется лен, хлопок, натуральный шелк, вискозный штапель, атлас, шифон. Для того чтобы проверить свойство ткани сохранять форму, сильно сожмите ее в ладони и подержите 10-15 секунд. Так можно увидеть, как она восстанавливается и остаются ли на ней заломы.

* Если же все-таки носите одежду из капризных натуральных материалов, то стирать такие вещи рекомендуется с крахмалосодержащими средствами. Еще один способ — перед тем, как их гладить, обработайте поверхность специальными средствами, которые помогают сохранять форму. Крахмальная эмульсия под воздействием высокой температуры покрывает материал твердой, но воздухопроницаемой пленкой. Она защищает структуру ткани не только от заломов, но и от быстрого загрязнения. Но имеете в виду, что крахмалить не рекомендуется вещи темных оттенков и одежду из синтетических тканей.

Фэншуй для кухни

Прикинь на себя

Хорошо, когда на полу в кухне лежат небольшие красные или оранжевые половички или коврики. Они привлекают удачу и охраняют здоровье членов семьи.

■ Поставьте на кухонный стол вазу с одним или несколькими цветами. Они могут быть натуральными или искусственными, это не имеет значения, но только не белого цвета!

■ На подоконнике разместите цветы в горшке. Можно сделать композицию из нескольких небольших горшочков. Они должны быть цвета натуральной глины или красными.

■ Хорошо, когда на полу в кухне лежат небольшие красные или оранжевые половички или коврики. Они привлекают удачу и охраняют здоровье членов семьи.

■ Тряпки, которыми вы протираете поверхность кухонного стола, полки и шкафы, не должны быть засаленными и старыми. Ни в коем случае не используйте для этих целей и разорванную на куски старую одежду. Лучше всего для уборки кухонного помещения подойдут специально предназначенные для этой цели салфетки. И еще помните, что мыть посуду нужно только щеткой или губкой. Тряпкой пользоваться нельзя ни в коем случае!

■ Этот совет для тех, кто любит частенько перекусывать. Дело в том, что постоянно что-то перехватывая и жуя на ходу, вы ослабляете действие благотворной энергии, которую дает кухня. Поэтому не заглядывайте часто в холодильник.

Корм для собаки и кошки делаю сама

Он полезнее покупного и дешевле. Понадобятся 1 банка рыбных или мясных консервов для животных, по 1 стакану пшеничной и кукурузной муки, 1/3 стакана воды. Смешайте все ингредиенты, получится крутое тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 0,5-0,8 см, нарежьте небольшими кусочками. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, и сушите в духовке 20-25 минут при 220°С. Храните в холодильнике.

Марина, Ставропольский край

Лавровый лист не только для супа

Когда в доме появляется неприятный запах, хочется побыстрее от него избавиться. Знаю одно проверенное средство. Нужно просто поджечь парочку небольших сухих лавровых листочков над стеклянной или металлической посудой. Я делаю это над большой крышкой. Кстати, запах от горящих листьев не только с сыростью и затхлостью справляется. Аромат лавра еще самочувствие и настроение улучшает, уменьшает чувство боли. Даже приступы эпилепсии у больных людей может предотвратить. Запах, конечно, сильный, но эффективный. А через 10-15 минут становится приятным.

Лаура, Краснодарский край

На все случаи жизни — *Рекомендуем*

Ваш верный помощник – лимон

Это верный и совершенно безвредный помощник по дому, особенно для тех, у кого аллергия на средства бытовой химии.

* Пятно от фломастера прекрасно отчистится, если смешать лимонный сок, поваренную соль и нанести смесь на загрязненное место. Нужно только потереть пятно и постирать одежду.

* Чтобы вывести пятна от крови и ржавчины на одежде, нанесите лимонный сок на загрязненные места, посыпьте поваренной солью, а затем положите вещь на солнце. Через несколько часов от пятна не останется и следа.

* Краны в ванной и на кухне засверкают от чистоты, если почистить их цедрой лимона, а потом вымыть мыльной водой и протереть сухой тряпкой.

* Если вещи из белой ткани пожелтели от времени, прокипятите их в воде, в которую добавлен лимонный сок.

* Пятна от пива и вина на скатерти потрите половинкой лимона и подержите на солнце. После постирайте скатерть и прополощите в холодной воде.

* Если фарфоровые вазы, статуэтки вымыть холодной водой с добавлением лимонного сока, они будут блестеть яркими красками, как новые.

* При помощи лимона можно вернуть блеск металлическим кастрюлям. Для этого потрите их кожурой лимона, на которой осталась мякоть, а затем ополосните водой.

* Чтобы избавиться от известкового налета, нанесите лимонный сок на поверхность, подержите немного и смойте водой.

* Смажьте лимонным соком места скопления муравьев. Через некоторое время они исчезнут.

* Если в вазу с фруктами положить лимон, он поможет надолго сохранить их свежесть. А недозревшие бананы рядом с лимоном быстро дозреют и не испортятся.

* Справиться с пятнами от зеленки поможет опять же лимон. Смешайте спирт с лимонным соком, смочите в полученном растворе ватный тампон и протирайте им загрязненные участки кожи.

ЕСЛИ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ЛИМОННЫЙ СОК ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ПЯТЕН, ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТО КИСЛОТА. ПОЭТОМУ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЫМИ С ДЕЛИКАТНЫМИ И ЦВЕТНЫМИ ТКАНЯМИ.

Пригодится

● Чтобы избавиться от запаха в обуви, засыпьте в хлопковый носок пищевую соду, зафиксируйте край резинкой и положите внутрь обуви на ночь. Все неприятные запахи исчезнут без следа.

● Свалявшийся свитер попробуйте спасти, замочив его на час в таком растворе: 3 ст. ложки нашатыря, по 1 ст. ложке скипидара и одеколона на 10 л воды. Затем прополощите — и ворс расправится.

● Банные полотенца после стирки стали жесткими? Постирайте их с жидким моющим средством и прополощите 2 раза. Или опустите в раствор соли (на 1 л воды — 1 чайн. ложка) на 30 минут, аккуратно выжмите, хорошо встряхните и высушите. Затем ополосните, используя кондиционер.

Банки я стерилизую медицинским способом

Сентябрь — такая пора, когда хозяйки вовсю заняты приготовлением домашних заготовок. Но мало их приготовить, надо еще суметь сохранить. Помогает в этом стерилизация банок. Способов много: чайник, духовка, микроволновка... Каждая женщина делает это по-своему. Я нашла очень простой способ. Мою банки с содой. Заливаю в одну банку 50-100 мл водки (спирта), закрываю крышкой и хорошенько взбалтываю секунд 20. После переливаю водку в следующую банку. И так, пока все не продезинфицирую. Какие плюсы у моего метода? Парами спирта стерилизация происходит даже тогда, когда перелили жидкость в другую банку. Процесс длится до закладки продуктов в банку. Медицинская стерилизация занимает мало времени. Пока сырье готовится, банки дезинфицируются. Стекло не лопается. При заливке кипятком спирт забирает часть тепла.

Т. О. Лукьяненко, Ростовская обл.

Рисовая мука — лучший пилинг

В косметологии рис используют для изготовления антивозрастных кремов, средств по уходу за проблемной кожей, омолаживающих и корректирующих масок. Вам тоже ничего не мешает воспользоваться уникальными свойствами риса.

МУКА ПОДТЯНЕТ И ОТБЕЛИТ

Она удаляет омертвевшие клетки, очищает самые глубокие поры. Особенно полезна рисовая мука для кожи, переживающей возрастные изменения, — дряблость, потерю естественного оттенка и эластичности. Для приготовления муки потребуются сырой рис и кофемолка. Измельчите рис как можно мельче, пересыпьте в сухую банку и храните в темном сухом месте.

*** Подтягивающая маска.** Смешайте 2 ст. ложки рисовой муки с растительным маслом и лимонным соком (по 1 чайн. ложке). Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.

*** Маска отбеливающая.** Перемешайте 2 ст. ложки рисовой муки с 1 ст. ложкой кефира. Добавьте 1 чайн. ложку разогретого меда. Нанесите на чистую кожу на 20 минут. Смойте теплой водой.

*** Пилинг.** Смешайте рисовую муку с медом (3:1). Чтобы получить нужную консистенцию, добавьте в смесь воду или настой лекарственных трав. Влажную чистую кожу мягко массируйте в течение 2-3 минут.

Если рисово-медовую массу оставить на лице еще на 10 минут, она даст эффект питательной маски.

ОТВАР УБЕРЕТ ЖИРНЫЙ БЛЕСК

Особенно полезен рис для ухода за комбинированной или жирной кожей, так как подсушивает ее и убирает жирный блеск. Для приготовления рисовой воды 1 стакан промытого риса залейте 3 стаканами холодной воды и оставьте на полчаса. Процедите и храните в закрытой посуде в холодильнике, но не дольше 5 дней.

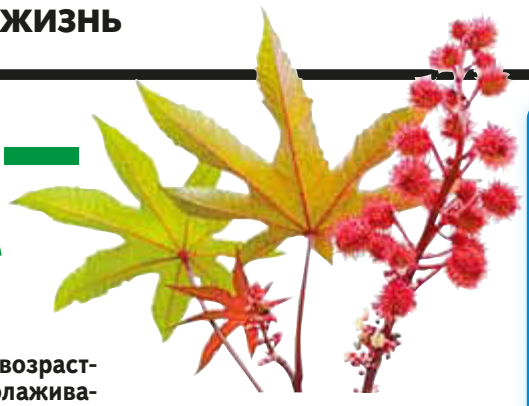
Рисовый отвар приготовьте из 1 стакана риса и 3 л воды. Или разведите 3/4 стакана рисовой муки в 1 стакане холодной воды и медленно влейте в кипящую воду, постоянно размешивая.

* Используйте в качестве тоника и утреннего умывания.

* Воду или отвар можно заморозить и протирать потом кусочком льда лицо. Эта процедура поможет избавиться от пигментных пятен и сделать кожу гладкой и нежной.

* Теплый отвар в качестве ножной ванночки творит настоящие чудеса с сухими и огрубевшими стопами.

* Из хлопчатобумажной салфетки вырежьте маску с отверстиями для глаз и носа. Смочите ее в рисовой воде и расправьте на лице. Держите 10 минут. Такая маска хорошо смягчает и разглаживает.



КАСТОРКА СМЯГЧАЕТ МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ, ЗАЛЕЧИВАЕТ ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ. СДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКУ ДЛЯ НОГ, А ПОТОМ ВОТРИТЕ МАСЛО В РАСПАРЕННУЮ КОЖУ.

Через 20 минут ходьбы я поняла, что ужасно устала. Почувствовала себя разваливащейся старушкой...

Большую часть времени я провожу сидя за компьютером — работа такая. И вот как-то поехала к друзьям на дачу. Они запланировали пикник на озере, до которого все шли пешком. Через 20 минут ходьбы я поняла, что ужасно устала. Причем устали ноги: я просто отвыкла ходить. Моментально почувствовала себя какой-то разваливающейся старушкой. И крепко задумалась: что делать? Фитнес-клуб отпадал — не было ни сил, ни времени. Пешком на работу не дойду — далеко. Лестница! Я работаю на 9-м этаже, живу на 6-м. То есть как минимум 4 раза в день могу ходить пешком, да не просто, а в разном темпе, то с утяжелением, то налегке. И прямо с понедельника начала. Сначала было трудно: то по инерции шла к лифту и лишь в последнюю минуту спохватывалась, то к третьему этажу начинала задыхаться (хотя с сердцем у меня все в порядке). Месяц примерно привыкала. Сначала ушла одышка. Потом заметила, что после целого дня на шпильках перестали болеть ноги. Фигура стала подтянутой. Плюсы были налицо! С тех пор вот уже пару лет не пользуюсь лифтом. Как убедить себя обходиться без него? Есть простой, но очень эффективный прием. Скажите себе: «Я буду делать это ровно 30 дней». Осознание, что вы вовсе не обречены на всю жизнь на эти бетонные ступеньки под ногами и вернетесь опять в удобный и быстрый лифт, поможет перетерпеть пешие подъемы. А все, что мы делаем каждый день в течение месяца, становится привычкой.

Злата, Смоленская обл.

Губы воспалились. Это хейлит

Воспаление красной каймы губ — хейлит — может возникнуть по разным причинам. Но чаще всего от использования губной помады.

Губы при этом отекают, появляются покраснение, поверхностные ссадины, корочки. Все это сопровождается зудом и болью. Нередко такое воспаление появляется у детей, чувствительных к солнечным лучам. Женщинам, страдающим хейлитом, надо с осторожностью пользоваться губной помадой, так как в ее состав входит краситель.

Прежде всего необходимо свести до минимума пребывание на солнце, использовать фотозащитные кремы, а также бесцветные гигиенические губные помады.

Можно смазывать губы гидрокортизоновой глазной мазью 2-3 раза в день или кремом «Элоком» 1 раз в день тонким слоем. А внутрь длительно принимать антигистаминные препараты, такие как лоратадин (по 1 таблетке на ночь), витамины — аскорбиновую кислоту (по 0,5 г 3 раза в день), пантотеновую и фолиевую кислоту (по 2 драже 3 раза в день).

В. П. Неелова, врач-дерматолог

Цифры и факты

■ ДЛИННЫЕ НОГТИ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ СИМВОЛИЗИРОВАЛИ МУДРОСТЬ.

■ НА РУСИ ПРИНЯТО БЫЛО УМЫВАТЬСЯ РОСОЙ С АРОМАТНЫХ ЦВЕТОВ ДЛЯ КРАСОТЫ.

Уроки стиля — *Авторитеты дают советы*

Бежевый подходит всем

КАК НОСИТЬ БЕЖЕВЫЙ И НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ БЕСЦВЕТНОЙ ПРИ ЭТОМ? ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОВЕТАМИ СТИЛИСТА.

И блондинкам, и брюнеткам

Бежевый цвет был, есть и будет популярен всегда. Он позволяет женщине быть разной, но всегда нежной и женственной, соблазнительной и чувственной. Бежевый подходит при любом оттенке кожи и цвете волос. Одежда цвета беж — это стильная работающая база гардероба независимо от времени года и возраста.

Чем больше оттенков, тем лучше

Конечно, бежевый не практичен. Но ведь можно одеться с головы до ног в бежевое, когда предстоит светский выход. А выглядеть по погоде помогут его темные оттенки: карамельный, золотистый, песочный.

Тем более подбирать вещи в единственном цвете совершенно необязательно. Можно сочетать в одном комплекте несколько оттенков из бежевой гаммы — от сливочного до коричневого. Чем их больше, тем динамичнее и интереснее образ, и без всякого ущерба для актуальности.

И белый, и черный, и серый

Самые лучшие сочетания с бежевым получаются у черного и белого. Черный плюс бежевый — это бессмертная классика. Например, черные джинсы, бежевые водолазка и тренч или пиджак, бежевая юбка или блуза и черное пальто. В свою очередь белый добавит образу романтичности и нежности. Бежевый свитер и белые брюки (или наоборот) докажут это наглядно. Смело включайте в комплект и беж, и белый, и черный, и даже серый. Последний с бежевым создают красивые и дорогие сочетания.

Сочетайте смелее

Не нужно стремиться сохранить бежевые оттенки в чистоте. Сочетание леопардового принта с бежевым выглядит по-царски. Под однотонную бежевую одежду можно носить и леопардовую сумку, и змеиные ботильоны. И выглядит это достойно и дорого. Смело вводите в бежевый образ рисунок, но не делайте больше двух акцентов сразу. Все-таки у бежевого в ансамбле сольная партия, его должно быть больше.

Подбирать обувь в цвет: да или нет?

Если у вас нет бежевой, пудровой обуви, смело берите любую другую — и черную, и яркую цветную. Бежевая гамма стерпит любые эксперименты. Контрастная по цвету обувь (ботильоны, туфли, босоножки) не навредит бежевому образу, наоборот, станет его изюминкой.

И. С. Туманова, модный стилист

ЛИЦО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ БЕСЦВЕТНЫМ. ЯРКИЕ СОЧНЫЕ АКЦЕНТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. А УЖ ГДЕ ИХ РАССТАВИТЬ — НА ГЛАЗАХ ИЛИ ГУБАХ — ДЕЛО ВАШЕ.

Няня — само совершенство								Деталь двигателя						
1	Сыскарь из органов		Легковой грузовик		2	3		Болты, гайки и штифты		Приватная информация	Оптический у винтовки		Решение бросанием монеты	
	4		Балканский славянин							Остров в центре Парижа				
						5		«Кружевной» город					Афинский стратег	
	6	Чтимая индусами река								7				
				Генерал в романе «Идиот»		Звезда — сосед Алькора		Дань в карман чинуше						
	Татьяна среди актрис									8		Армянский коньяк		Поступок клептомана
9	Испанская наваха		Горный массив в Болгарии		Изобразил цыпленка табака		Древнерусская монета							
									Изгой на Кавказе		Мера для землемера			
Босоногая пора		Ярлык, мешающий актеру					Черепаха с ключиком							
				Призрак, наваждение					Бродяга Астрид Линдгрен		Добавка в рижский хлеб		Камера для подводных работ	
	Авто для бездорожья	Миланская галерея		Добро высоким стилем		Освещение на нуле	10							
	11							Северная макушка планеты		Последняя потеря раба		Дырявая посудина		Гусыня Нильса
						Напарница ординаты								
	Дворец турецкого султана		Визави катода					Хрящ в колене						
						Задняя часть каурки					Ударник в розетке			
	Оковы юродивого		Овощная культура					Девушка мечты из песни						

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Душевные истории

В зубах пёс держал купюру в 10 рублей

У моей знакомой есть йоркширский терьер. Маленькая лохматая забавная собачонка. Алексу многое позволяется, поэтому он приобрел кучу вредных привычек. Одна из них — если что-то упало на пол, то Алекс тут же тащит это себе в домик, и отнять у него это не просто. Да никто и не пытается, поэтому в домике залежи мелких предметов. Однажды к знакомой пришел сердечный друг. Сидит за столом, пьет чай с тортом. Алекс, естественно, сидит рядом и пристально смотрит, типа «Делись давай!» Мужичок в шутку говорит: «Не дам! Собаке торт вреден!» Алекс почесал за ухом и пошел в домик. Через пару минут вернулся. В зубах он держал купюру в 10 рублей. Положил ее у ног мужика и требовательно на него посмотрел. Конечно, тут же получил кусочек торта!

М. Вайс, Удмуртия

Прихоть у кота такая — покататься на голове

Прогуливаюсь по парку. Тут мимо меня на самокате проезжает женщина. Краем глаза вижу, что у нее на голове огромная меховая шапка. Странно... Была осень, листья только начали желтеть. Рановато же и не холодно. Присматриваюсь внимательнее, а на самом деле у нее на голове не меховая шапка, а здоровенный толстый пушистый кот. Надо было видеть эту царственную физиономию — полное ощущение, что эта женщина — его рабыня, а прокатиться на ее голове — кошачья прихоть.

А. Н. Ноткина, Саратов

Цифры и факты

■ ИЗ 300 ТЫСЯЧ РАЗНОВИДНОСТЕЙ РАСТЕНИЙ ТОЛЬКО 90 ТЫСЯЧ ЯВЛЯЮТСЯ СЪЕДОБНЫМИ.

■ В ПАРАГВАЕ ЗАКОНОМ РАЗРЕШЕНЫ ДУЭЛИ, ЕСЛИ ПРОТИВНИКИ — ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ДОНОРЫ КРОВИ.

■ ЛЯГУШКИ НЕ МОГУТ ЕСТЬ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ.

■ В ДОЖДЕВЫХ КАПЛЯХ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН B_{12}.

■ КАЖДЫЙ ГОД СОЛНЦЕ ТЕРЯЕТ 360 МЛН ТОНН СВОЕГО ВЕСА.

■ ТЕМПЕРАТУРА МОЛНИИ, УДАРЯЮЩЕЙСЯ О ЗЕМЛЮ, МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 30000°С.

Думай, думай

Подобрала счастье? Придётся расплачиваться...

КОГДА НА ГЛАЗА ПОПАДАЕТСЯ ЛЕЖАЩАЯ НА ЗЕМЛЕ ЦЕННАЯ ВЕЩЬ, ПОЯВЛЯЕТСЯ ИСКУШЕНИЕ ПОДОБРАТЬ ЕЕ. МНОГИЕ ТАК И ПОСТУПАЮТ. НО ДЕЛАТЬ ЭТОГО НЕЛЬЗЯ.

Потерянные и краденые вещи обладают схожей энергетикой, поэтому не важно — нашли вы их или отобрали. В том и другом случае бывший владелец сокрушается о потере, может, даже плачет, а значит, передает вам свои негативные эмоции: грусть, обиду, отчаяние. Их проводником является «найденыш». Он связывает вас незримой ниточкой с переживаниями страдающего человека.

Последствия такой связи бывают плачевными. За подобранное чужое счастье придется расплачиваться, может, даже не деньгами, а здоровьем. Некоторые предметы специально бросают под ноги чаще всего по злому умыслу, например, «скидывая» на них порчу. Поднимая их, вы заберете весь негатив себе.

*** Нательный крестик.** Оставлять его на земле нельзя. Но, забирая крестик себе, вы принимаете чужую судьбу. Решение есть — отнесите его в церковь. А прежде чем взять крестик в руки, прочитайте молитву «Отче наш».

*** Нож.** Холодное оружие сулит встречу с лихим человеком, предвещает стать жертвой насилия или обмана, впутаться в дурную историю. Чтобы отвести беду, прокрутите нож по часовой стрелке, оставьте в положении острием на запад и уходите прочь, не оглядываясь.

*** Икона.** Неизвестно, кто и какие грехи замаливал перед ней. Правильно очистить святыню от скверны (если она есть) смогут только служители церкви. Отнесите икону в храм, предварительно прочитав молитву своему ангелу-хранителю.

*** Часы.** Найти ходики — верная примета: кто-то хочет наслать вам тяжелое время. Лучше всего выбросить часы в водоем, желательно в реку с быстрым течением.

*** Именные предметы.** Их еще называют ловушками дьявола. Так они отводят человека от истинной судьбы. Например, вы нашли шкатулку, на которой написано: «Андрею». От таких вещей нужно отплюнуться со словами: «Сгинь, нечистый».

*** Обручальное кольцо.** В магии существует обряд, когда на обручальное кольцо сбрасывают проблемы в личной жизни. Желательно вообще даже не смотреть на находку. Но если вы все же подобрали чужое кольцо, срочно несите его на переплавку.

*** Ключи.** Ими «запирают» несчастья при помощи магических ритуалов. Подбирая ключи, вы как бы открываете невидимую дверь. Через нее в вашу жизнь могут проникнуть беды, болезни и тревоги. Чтобы этого не произошло, скажите: «Вещь подбираю — несчастья запираю. Небо — ключ, земля — замок».

*** Игрушка.** Милая и безобидная с виду вещица может передавать порчу и сглаз. Особенно опасны самодельные куклы. Через них на человека действуют при помощи обрядов вуду. Если на глаза попалась такая кукла — попытайтесь сжечь ее не поднимая с земли.

НЕЛЬЗЯ ЗАГЛЯДЫВАТЬ В БРОШЕННОЕ КЕМ-ТО ЗЕРКАЛО, ИБО ОНО ТАИТ В СЕБЕ ВСЕ ПЛОХОЕ, ЧТО ПРОИСХОДИЛО У ЕГО ВЛАДЕЛЬЦА. ЕСЛИ ТАК ВЫШЛО, ЧТО ВЫ ОТРАЗИЛИСЬ, ПРОХОДЯ МИМО, СПОЛОСНИТЕ ЕГО ВОДОЙ ИЛИ ТРИЖДЫ СПЛЮНЬТЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО.

Такой случай

Призрак приходил пропустить стаканчик

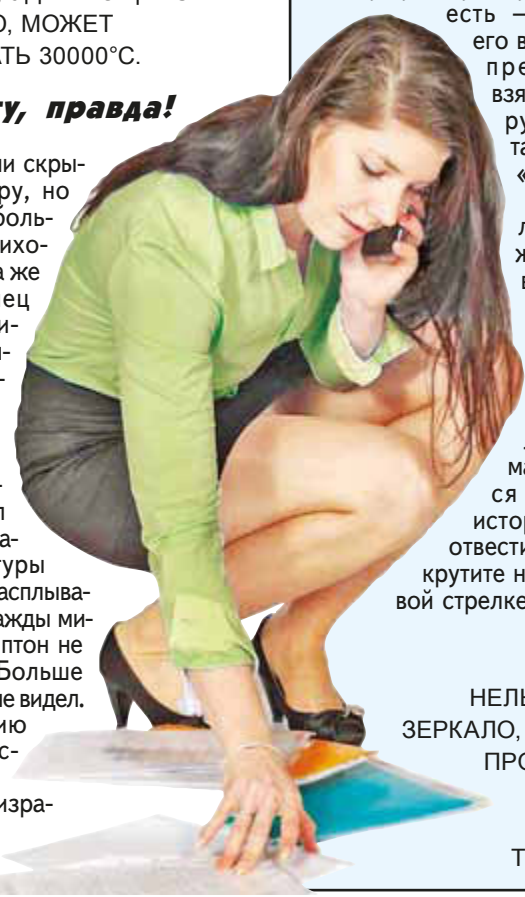
В один из пабов Лондона в течение 8 лет каждый вечер в одно и то же время приходил милый старичок и садился за самый дальний столик в углу.

Он никогда ничего не заказывал, ни с кем не разговаривал, просто сидел и смотрел перед собой. Постоянные посетители знали, что это Чарлз Кремптон, умерший в 1962 году. Мистер Кремптон являлся ежедневно — в тот же час, что приходил и при жизни выпить стаканчик-другой. Вначале клиенты и владелец чувствовали себя в его присутствии неуютно, но потом привыкли. Позже официант стал ставить на этот столик табличку «Занято», чтобы никто не беспокоил безобидного призрака.

Но однажды владелец паба по доброте душевной решил угостить визитера с того света некогда любимым им напитком и поставил перед ним бокал с виски. Мистер Кремптон усмехнулся... и в ту же секунду испарился на глазах изумленной публики. Охотники за привидениями обследовали помещение и обнаружили возле столика, за которым все время сидел старик, стойкую отрицательную энергетическую аномалию. Да и температура там была на несколько градусов ниже, чем в остальном помещении.

Ей-богу, правда!

Установили скрытую камеру, но призрак больше не приходил. Когда же ее наконец сняли, мистер Кремптон снова явился. Спустя несколько лет фантом стал таять на глазах, контуры его тела расплывались. Однажды мистер Кремптон не пришел. Больше его никто не видел. По мнению специалистов, энергетика призрака себя исчерпала.



СПРОСИТЕ У ЧЕЛОВЕКА, ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ, И ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧЕГО ЕМУ БОЛЬШЕ ВСЕГО НЕ ХВАТАЕТ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 2.Арктур. 5.Поджог. 9.Чулан. 10.Алмаз. 11.Оззи. 12.Пазл. 14.Орел. 15.Плеер. 17.Ислам. 18.Испытатель. 20.Указка. 23.Тендер. 25.Шомпол. 26.Свояк. 27.Игрец. 30.Персик. 31.Авиабаза. 34.Угроза. 35.Листовка. 38.Маскарад. 41.Озеро. 42.Няня. 43.Бровь. 44.Адат. 46. Писк. 50.Жаров. 51.Прораб. 53.Октава. 54.Джанни. 55.Натура. 57.Ренат. 59.Лета. 61.Бриз. 62. Заем. 63.Победа. 64.Ряса. 65.Пимы. 66.Хвощ. 67.Стресс. 68.Турне. 70.Хазары. 72.Журнал. 74. Чарли. 76.Служба. 78.Пята. 79.Сцеп. 81.Начес. 82.Бром. 84.Устав. 85.Паяльник. 87.Стаккато. 90.Бернес. 91.Скафандр. 95.Немощь. 96.Козел. 97.Ремез. 98.Ошанин. 99.Подход. 102.Настой. 105.Респиратор. 107.Барби. 108.Акара. 109.Вязь. 110.Этап. 112.Обол. 113.«Порше». 114.Отава. 115.Рэндзю. 116.Хоккей.

По вертикали: 1.Бублик. 2.Анорак. 3.Козни. 4.Рэп. 5.Пол. 6.Жердь. 7.Галифе. 8.Канапе. 13.Артемида. 16.Берлиоз. 19.Пешков. 21.Адмирал. 22.Адвокат. 23.Требуха. 24.Дармоед. 28.Справка. 29.Католик. 32.Иоанн. 33.Армия. 36.Ипотека. 37.Ограда. 39.Карета. 40.Альпака. 45.Дискредитация. 47.Скандирование. 48.Твардовский. 49.Прародитель. 50.Жан. 52.БДТ. 56.Ахмат. 58.Адрон. 60.Азы. 61.Бах. 67.Сыч. 69.Ежа. 71.Атланта. 73.Рассвет. 75.Артель. 77. Барсук. 78.Прорубь. 80.Полесье. 82.Буква. 83.Масон. 85.Пересуд. 86.Листоед. 88.Концерн. 89. Обормот. 92.Колосс. 93.Фаталист. 94.Дурнота. 100.Огарок. 101.Оливер. 103.Аналой. 104.Отрава. 105.Разин. 106.Рыбак. 110.Экю. 111.Пух.

Анекдоты из Одессы

Одессит пришел в стоматологическую клинику делать зубной мост. После обследования лечащий врач приносит ему смету на изготовление. Одессит взглянул на сумму и говорит:

— Доктор, вы шо-то перепутали.

— Вроде нет.

— А я таки уверен, шо вроде да! Мне нужен мост для маленького еврейского рта, а не для большого Керченского пролива!

***

Два одессита беседуют за мировую политику.

— Нема, ты слышал, что противники новой власти сбежали из Молдавии на частных самолетах?

— А шо ты хотел, Изя? Табор таки ушел в небо.

***

Одесский дворик. Одна соседка — другой:

— Циля, дорогая, где вы пропали? Я же переживаю! А вдруг у вас все хорошо?

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Ну и ну!

34-летний пекарь-самоучка из Самары Андрей К. печет очень необычные булочки и хлебцы. Столь оригинальную идею ему подкинула его жена Марина. Предприятие, на котором трудился Андрей, закрыли, и мужчина остался без работы. Нужно было что-то срочно предпринимать, как-то кормить семью. Семейная пара подумала-подумала и решила открыть небольшую пекарню. Взяли кредит. А чтобы дело пошло, решили печь не совсем обычную продукцию, а вот такую веселую.

Мы у них

За ушами хрустело!

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК Я ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ ПИРОГ ИСПЕК.

Довелось мне одно время работать в Голландии. Жил в общежитии, где кого только не было — греки, голландцы, корейцы, индусы... Частенько собирались вечерами в общей столовой потрепаться. Поскольку я люблю готовить, решил побаловать народ русскими пирогами. То, что я собираюсь на кухне провести часа четыре, повергло жильцов в шок. Что можно делать на кухне так долго, в их головах не укладывалось. Я себя чувствовал Акопяном и Копперфилдом одновременно. В двух словах рассказал, что хлеб делается из муки, молока, яиц и дрожжей. Молоко и яйца всем были знакомы. С мукой возникли проблемы, про дрожжи я вообще молчу.

Когда тесто поднялось в два раза, кореец Ван, химик по образованию, впал в легкое депрессивное состояние. Дрожжей в таблице Менделеева не оказалось.

Надо сказать, что до меня никто не то что пироги — картошку не чистил ни разу. Тесто я сделал, а раскатывать чем? И тогда я начал раскатывать тесто бутылкой виски. Все сначала усомнились в моей адекватности, а когда я все-таки раскатал, охотно усомнились в своей. Если скалку заменять бутылкой мне уже приходилось, то без противня пирог точно не испечь никак. Единственное, что мы нашли в доме, — это пыльную форму для торта. Не совсем то, что нужно, но лучше, чем ничего. В процессе поисков голландец Виллем поинтересовался, нельзя ли испечь пироги на решетке, но я на него косо посмотрел. Взрослые люди вроде, но наивности нет предела. Когда я только начинал месить тесто, все тот же Виллем спросил:

— А хлеб, в магазине который, тоже так делают?

Я хотел было сказать, что магазинный растет на деревьях, но тут так юморить нельзя ни в коем случае. Пойдут ведь искать. Не найдут, вызовут полицию — мол, обманул... Арест, депортация... Ну их в баню, короче.

Да-а, люди в погоне за долларом полностью потеряли связь с природой. Когда пироги были готовы, удивлению жильцов не было предела. Они никак не могли поверить, что простой менеджер среднего звена вот так запросто может сотворить чудо. Да еще и такое вкусное. Наворачивали так, что за ушами хрустело.

Николай Д., Москва

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

	П	О	П	П	И	Н	С		К	Р	Е	П	Е	Ж
		П		И			И		О			Р		Р
С		Е		К	О	С	Т	Е	Л		С	И	Т	Е
К	О	Р	С	А	Р		Е		Е	Л	Е	Ц		Б
О			Е	П	А	Н	Ч	И	Н		К	Е	П	И
Т	И	Г	Р		В		К		В	А	Р	Л	Е	Й
Ч		А	Б	Р	А	М	О	В	А		Е		Р	
		Н		И		И		З	Л	А	Т	Н	И	К
И	Н	Г	А	Л	Я	Ц	И	Я		Б		А	К	Р
	О		М	А	Р	А		Т	О	Р	Т	И	Л	А
Д	Ж	И	П		М	Р	А	К		Е		Р		Ж
Е			Л		О			А	Р	К	Т	И	К	А
Т		Б	У	Б	Л	И	К		А		М		Е	
С	Е	Р	А	Л	Ь		А	Б	С	Ц	И	С	С	А
Т		Е		А	Н	О	Д		М	Е	Н	И	С	К
В	Е	Р	И	Г	И		К	Р	У	П		Т	О	К
О		А		О	К	Р	А		С	И	М	О	Н	А

Гороскоп с 11 по 24 сентября

На ваш острый язык лучше не попадаться

ОВЕН Удаче с вами по пути! Воспользуйтесь этим и вспомните о делах, которые давно ждут своего часа. Вы будете настолько полны сил и энтузиазма, что захочется горы свернуть. Только не переоцените свои силы! О здоровье: если вдруг прихватит поясницу, разотрите 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля с 1 ст. ложкой сливочного масла. Смазывайте больные места перед сном — утром почувствуете себя лучше.

Заставить себя качать пресс очень просто. Нужно только лечь на диван и поставить вазу с конфетами в ногах.

ТЕЛЕЦ Вы в водовороте неотложных дел, в итоге близкие не видят вас дома. Постарайтесь собраться всей семьей за столом хотя бы в выходные дни. Следите за здоровьем. Если по утрам веки припухают, проверьте сердце или почки. А если на языке остаются следы зубов — проверьте желудок. В уголках губ появляются заеды? Значит, не хватает витамина В.

БЛИЗНЕЦЫ Сейчас не лучший период говорить всем и каждому правду в глаза. Постарайтесь избежать конфликтов, поберегите нервы. Если все же без нервотрепки не обошлось, постарайтесь успокоиться, пообещав себе, например, любимый торт, или почитайте книгу. Психологи утверждают, что уже через 10 минут вы успокоитесь.

РАК Спокойный, ровный период. Все будет идти своим чередом. Если чувствуете постоянную усталость, идите к врачу. Такое состояние может быть из-за нехватки в крови железа и плохой работы щитовидной железы. При общей слабости и потере аппетита полезен чай из будры плющевидной: 2 чайн. ложки залейте стаканом кипятка, настаивайте 5 минут.

ЛЕВ Все хорошо! Нет никаких причин для срывов и переживаний. Возможно, за вашей спиной будут судачить. Не обращайте внимания: злопыхатели просто завидуют. Выбросьте сплетни из головы! Семейные вылазки на природу помогут отвлечься от проблем и поднимут настроение. А если осенняя простуда и кашель застанут врасплох, смешайте свежий сок капусты с сахаром и пейте по 1 чайн. ложке несколько раз в день.

ДЕВА Ждите приятных известий. Откажитесь от тяжелой пищи, иначе с кишечником будут проблемы. Воспалились веки? Помогут умеренно холодные примочки с настоем ромашки, шалфея, календулы или со свежей заваркой зеленого чая.

ВЕСЫ Сбавьте темп! Беспрерывная суета изматывает, ослабляет организм. При малейших недомоганиях выпейте стакан крепкого настоя шиповника с ромашкой или сок апельсина с теплой водой (1:1). Промойте нос водой с несколькими каплями спиртовой настойки прополиса.

СКОРПИОН Хронический недосып может вызвать обострение любой болезни. Научитесь ложиться вовремя, высыпаться. Перед сном пейте ромашковый чай вприкуску с вареньем из черноплодной рябины. Это, может быть, и не ваше любимое лакомство, но полезно для нервной системы.

СТРЕЛЕЦ В семье возможны ссоры, но не спешите выплескивать отрицательные эмоции. Попытайтесь разобраться в себе. Поможет задушевная беседа с близким человеком за чашкой чая с протертой с сахаром клубникой. О здоровье: возможны головокружения, боли в сердце. Смешайте 1 ст. ложку кашицы хрена со стаканом сметаны. Принимайте по 1 ст. ложке во время еды.

КОЗЕРОГ Голова пойдет кругом от количества событий и новостей. Постарайтесь не забывать о здоровье. Тем, у кого диабет, снизить уровень глюкозы поможет кориандр: залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку специи, кипятите 3 минуты, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Кстати, запах кориандра повышает настроение.

ВОДОЛЕЙ На ваш острый язычок сейчас лучше не попадаться, зато какое удовольствие слушать! Говорите-говорите, главное, не копите переживания. Дайте себе установку: «У меня все хорошо!» Не подхватить грипп в сезон простуд поможет такое средство: смешайте 4 измельченных зубчика чеснока, 100 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, горстку ядер грецких орехов, 50 мл майонеза и полпучка петрушки. Делайте с пастой бутерброды и ешьте каждый день.

РЫБЫ Поберегите себя! Вы просто истощены эмоционально. Не дожидайтесь срыва, отдохните. Еще лучше, если есть возможность, съездить к морю или в лес и подышать свежим воздухом. Единение с природой и отрешение от бытовых проблем принесут здоровью огромную пользу. Если скачет давление, пейте за полчаса до еды по 1-2 чашки в день такого отвара: очистки от 5 картофелин промойте, залейте 0,5 л воды и кипятите 15 минут.

В следующем номере читайте:

✓ **Ещё та проблема**
СКОЛЬКО ЧАСОВ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ПИЩА В ЖЕЛУДКЕ.

✓ **Что должно насторожить**
РАК ПРЯМОЙ КИШКИ.

✓ **Уроки жизни**
БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА.

✓ **Пробки в миндалинах**
ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ.

✓ **Для диабетиков**
ЧЕМ ОБРАБОТАТЬ РАНЫ И ЯЗВЫ НА НОГАХ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **126839** экз. Заказ **1385**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 04.09.2019 г.
Дата выхода в свет 04.09.2019 г. Подписано в печать 28.08.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 145839 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Ярчайшая звезда в созвездии Волопаса. **5.**Преступление со спичками. **9.**Темница для Буратино. **10.**Минерал для резки стекла. **11.**Певец… Осборн. **12.**Игра «собери картинку». **14.**Гордая птица. **15.**Карманный магнитофон с наушниками. **17.**Религия мусульман. **18.**Летчик, тестирующий новые самолеты. **20.**Жезл учительницы. **23.**Коммерческий конкурс. **25.**Прут для чистки ружья. **26.**Муж сестры супруги. **27.**И швец, и жнец, и на дуде … **30.**Бархатистый фрукт. **31.**Место дислокации самолетов. **34.**Возможная опасность. **35.**Бумажка пропагандиста. **38.**Бал ряженых. **41.**Водоем надежды. **42.**Арина Родионовна для Пушкина. **43.**Надглазная поросль дугой. **44.**Обычное право горцев. **46.**Голос мыши. **50.**Актер в роли Анискина. **51.**Шеф строительной бригады. **53.**Интервал от фа до фа. **54.**Модельер… Версаче. **55.**Природа для живописца. **57.**Певец Ибрагимов по имени. **59.**Река забвения у греков. **61.**Прибрежный ветер. **62.**Одолжение у банка. **63.**Военный успех. **64.**Верхняя одежда батюшки. **65.**Мохнатые сапоги. **66.**Конский хвост на лесной опушке. **67.**Перегрузка для нервов. **68.**Мировые гастроли. **70.**Древний кочевой народ. **72.**Глянцевый коллега газеты. **74.**Шин или Чаплин. **76.** «Наша… и опасна, и трудна». **78.**Слабое место Ахиллеса. **79.**Соединение вагонов. **81.**Взбитая шевелюра. **82.**Химический элемент. **84.**Армейская конституция. **85.**Инструмент радиомеханика. **87.**Отрывистая игра на скрипке. **90.**Марк, спевший про любимый город. **91.**Эксклюзивный наряд космонавта. **95.**Слабость из-за болезни. **96.**Бородач, которому не место в огороде. **97.**Камышовая синица. **98.**Лев, поэт-песенник. **99.**Попытка штангиста на соревнованиях. **102.**Питье из целебных трав. **105.**Маска для защиты от пыли. **107.**Длинноногая кукла. **108.**Аквариумная рыбка. **109.**Сплетение арабских букв. **110.**Отрезок эстафеты. **112.**Византийская монета. **113.**Авто из Германии. **114.**Трава второго кошения. **115.**Японская настольная игра. **116.**Спорт Павла Буре.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Толстая баранка с маком. **2.**Ветрозащитная куртка. **3.**Тайные коварные планы. **4.**Музыкальный стиль. **5.**Настил в помещении. **6.**Длинная тонкая палка. **7.**Брюки кавалериста. **8.**Бутербродик на фуршете. **13.**Богиня охоты с Олимпа. **16.** Председатель МАССОЛИТа в «Мастере и Маргарите». **19.**Настоящая фамилия Горького. **21.**Высокое звание Нельсона. **22.**Законник, вставший на сторону преступника. **23.**Внутренности на еду. **24.**Бездельник на чужой шее. **28.**Бумага, заверенная печатью. **29.**Папа римский как христианин. **32.**Креститель Христа. **33.**Рать на службе отечеству. **36.**Кредит на квартиру. **37.**Чугунная вокруг парка. **39.**Тыква до полуночи. **40.**Верблюд в Андах. **45.**Подрыв авторитета. **47.**Дружное выкрикивание лозунгов. **48.**Отец «Василия Теркина». **49.**Дальний предок. **50.**Актер… Габен. **52.**Театр имени Товстоногова. **56.**Хан Большой Орды. **58.**Мезон или барион. **60.**Основы основ. **61.**Органист Иоганн Себастьян. **67.**Птица из совиных. **69.**Кормовая культура. **71.**Столица штата Джорджия. **73.**Начало утра. **75.**Объединение рыбаков. **77.**Лесной зверек. **78.**Отверстие во льду на реке. **80.**Адрес песенной Олеси. **82.**Кирпичик алфавита. **83.**Вольный каменщик. **85.**Вторичная разборка по иску. **86.**Жук — поедатель зелени. **88.**Несколько предприятий вместе. **89.**Лоботряс, охламон. **92.**Гигант на глиняных ногах. **93.**Человек, верящий в судьбу. **94.**Полуобморочное состояние. **100.**Остаток свечки. **101.**Роман Диккенса «… Твист». **103.**Высокий столик в церкви. **104.**Пропитанная ядом пища. **105.**Стенька-бунтовщик. **106.**Удильщик или спиннингист. **110.**Монета времен мушкетеров. **111.**Мягкие волоски под перьями птиц.

Составила Елена Тимошенко